Jeune, comment bien vivre avec le diabète

Avec la collaboration de :
Marguerite De CLERCK
Bijou LOMBOTO ITOFO
Lepa MABILA SAYE

Editions Bien connaître le diabète

Si vous voulez mieux connaître le diabète voici quelques livres intéressants :

- Le diabète en Afrique
- Le rôle de l'infirmier dans la prise en charge du diabète
- Bien connaître le diabète pour mieux le maîtriser
- La prise en charge du diabète dans un cadre de soins de santé primaire
- Comment bien soigner vos pieds
- Le livre du diabétique

Et quelques bandes dessinées éducatives et amusantes :

- Balu et Bola découvrent le diabète *(les adolescents et le diabète)*
- Oncle bukassa repart du bon pied *(le pied diabétique)*
- Tante Tsibo attend un bébé *(la femme enceinte et le diabète)*
- Mama mwika sur le chemin de la santé *(le problème de l'obésité)*
- Moseka et ses jeunes amis apprennent à vivre avec le diabète *(les jeunes atteints de diabète)*

Nous vous souhaitons bonne lecture

Réalisation technique :
Tél.: +243 815113220/+243 994133173
E-mail : blomboto@yahoo.fr

Dessins:
Lepa MABILA SAYE

Avant-propos

M. DE CLERCK

Il faut donc parfois s'orienter vers des métiers indépendants. Ce ne sont pas des décisions faciles, mais certains métiers sont tout à fait possibles, soyez enseignant, médecin, infirmier, tailleur, secrétaire, cordonner, etc.



Même en parfaite santé un jeune a du mal à trouver un métier et un emploi stable. Le diabète ne va pas faciliter les choses.



Il faut noter que certains métiers sont déconseillés au diabétique : chauffeur de poids lourd, ou de transport public, métier à horaire très irrégulier ou demandant de très nombreux voyages dans des régions reculées.

De plus de nombreux employeurs hésitent à engager un jeune atteint de diabète, car les frais de santé sont le plus souvent à sa charge.



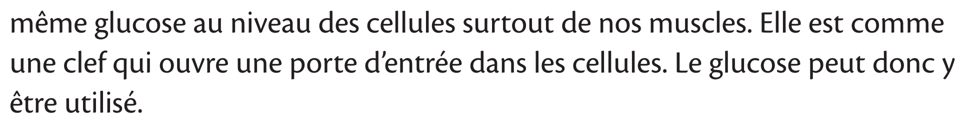
Qu'est-ce que le diabète

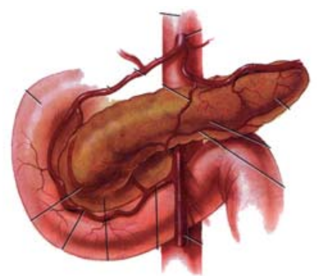


Le diabète est une maladie qui se manifeste par une trop grande quantité de sucre ou glucose dans le sang, Nous avons tous du sucre dans le sang, cela nous est indispensable pour fournir l'énergie nécessaire à la vie.

Ce sucre provient des aliments que nous mangeons : les hydrates de carbone ou les sucres sont digérés et passent dans le sang. Ce sucre est employé par le cerveau, les organes et les muscles pour nos activités de chaque jour (par exemple jouer et marcher).

Le taux de sucre dans le sang est contrôlé en grande partie par une hormone appelée Insuline. Elle est fabriquée par le pancréas qui se trouve derrière l'estomac, Cette insuline règle avec précision la libération du glucose par le foie, et l'utilisation de ce même glucose au niveau des cellules surtout de nos muscles. Elle est comme une clef qui ouvre une porte d'entrée dans les cellules. Le glucose peut donc y être utilisé.





Chez certaines personnes atteintes de diabète dans la jeunesse, le pancréas est attaqué et les cellules qui fabriquent l'insuline se détruisent. A cause du manque d'insuline le glucose ne peut plus entrer dans les cellules musculaires et fournir de l'énergie.

Les reins se débarrassent du sucre en trop, mais pour cela il faut de l'eau pour diluer le glucose. Le malade urine donc beaucoup plus.

Le corps doit trouver son énergie ailleurs : il utilise ses propres protéines et graisses ce qui explique la perte de poids. La quantité de sucre dans le sang va augmenter progressivement.

Le métier

Pour tous les jeunes c'est un choix difficile : ceci d'autant plus que la situation de l'emploi est précaire dans de nombreux pays d'Afrique.



Voyager en taxi bus ou en camion peut être long et épuisant. On s'assure qu'il y as assez d'eau à boire et de la nourriture ainsi que l' insuline. Les arrêts prolongés et les pannes sont aussi à prévoir. .



Voyager par avion en Afrique peut être synonyme de longues attentes et de difficultés lorsque les vols sont retardés ou annulés. Prends tous tes médicaments, tes aiguilles et ton glucomètre avec toi dans tes bagages à mains. Prends la nourriture et une bouteille d'eau. Il est prudent de se munir d'un certificat pour justifier la présence de seringues, de médicaments et d'eau à boire



Comment devient-on diabétique ?

Il s'agit ici du diabète des jeunes qui est une forme particulièrement différente de ce qui se produit chez la majorité des adultes.

Il y a parfois une personne atteinte de diabète dans la famille mais cela n'explique pas tout, loin de là.

Le mode de vie ne produit pas le diabète du jeune et il ne l'attrape pas en mangeant du sucre.

En fait il y a encore beaucoup de choses qu'on ignore à propos de cette maladie. Peut être un virus, mais ce n'est pas prouvé.

Plus rarement un jeune présente des signes de diabète car il a une maladie du pancréas qui atteint non seulement les petits îlots qui fabriquent l'insuline mais aussi tout l'organe qui aide à la digestion.

Surtout ne pensez pas que cette maladie est une punition, ou la faute de quelqu'un. Ce n'est pas un mauvais sort et encore moins un empoisonnement. Ne cherchez pas un coupable d'envoûtement dans la famille, vous allez semer la discorde et cela ne sert à rien.

Au contraire toute la famille doit s'unir pour aider le jeune à faire face à sa maladie.



Comment savoir si je suis diabétique ?

Chez le jeune les signes du diabète sont relativement faciles à observer.

Il s'agit d'une maladie qui s'installe très rapidement : un amaigrissement non expliqué malgré un bon appétit.



La soif d'eau





La bouche sèche, la peau sèche

Les urines abondantes. Un tout petit mouillera son lit plus que de coutume.

En zone rurale la famille remarquera que les urines attirent les fourmis. (On sait que les fourmis aiment le sucre)

Devant ces signes il faut rapidement demander conseil : le médecin ou l'infirmier fera un examen des urines pour y rechercher du sucre, et du sang pour mesurer le taux de glucose ou de sucre.

Pour s'entendre sur une définition du diabète les médecins spécialistes du monde entier vous disent que l'on parle de diabète si la glycémie à jeun est plus de 126 mg/100 ml. Souvent au début de la maladie les chiffres seront nettement plus élevés que cela.

Si le traitement à l'insuline n'est pas mis en route ou que l'on manque d'insuline le jeune peut se déshydrater, encore maigrir avoir une très mauvaise haleine et passer dans le coma.



Dans beaucoup d'endroits, les réfrigérateurs ne sont pas disponibles et il est difficile de garder l'insuline à bonne température pendant longtemps.

Marcher sur de longues distances est très fatiguant et réduit les réserves d'énergie. Dans de telles situations, on diminue l'insuline ou prend plus de nourriture si possible. Il ne faut pas oublié de regarder les pieds pour voir si il y a des ampoules et des blessures et porter des chaussures bien confortables.





Voyage

Dans beaucoup de parties du continent africain, il n'est pas facile de voyager, donc la prudence est de mise et les préparatifs sont essentiels .

Essayez d'avoir tout le nécessaire : de l'insuline, des seringues, des aiguilles et des bandelettes pour la glycémie sanguine avec un glucomètre en bon état de marche.



Une liste permet de s'assurer que toutes les provisions nécessaires sont disponibles. Surtout ne pas oublier le carnet. Veuillez aussi à avoir un peu de nourriture pour la route et de l'eau potable en suffisance.



Peut-on guérir le diabète ?



— Dis-moi Moseka, qui donc va nous guérir du diabète ?

— Jean, vraiment je ne sais pas. Peut être allons nous essayer de beaucoup prier, on nous assure qu'une semaine de prière et de jeune peut y arriver ?

— Mon oncle m'a dit qu'il connaît un fameux guérisseur. Celui-ci guérit de nombreuses maladies parait-il. Si nous allions chercher une calebasse de tisane chez lui ?

— Non, moi j'ai suivi une émission à la télévision. On fait de la réclame pour un produit venant d'un autre pays d'Afrique. On peut le trouver ici, cela coûte cher, mais pour guérir nous y mettrons le prix. —   C'est plus simple, je vais aller à la pharmacie du boulevard. On vend beaucoup de médicaments traditionnels ou autres. En demandant conseil au pharmacien il doit y avoir moyen de trouver le produit qui va nous aider.

— Mais Moseka, avant cela allons chez notre médecin ou l'infirmier du centre de santé qui a fait le diagnostic.

— Monsieur pouvez vous guérir notre diabète ?

— Chers amis je puis vous soigner, nos avons des médicaments bien connus, très efficaces. Mais il faut faire attention à ce que vous mangez, à vote manière de vivre et continuer à prendre les médicaments prescrits ; Vous devez aussi vous surveiller régulièrement. Grâce cela vous pourrez vivre une vie normale et utile.



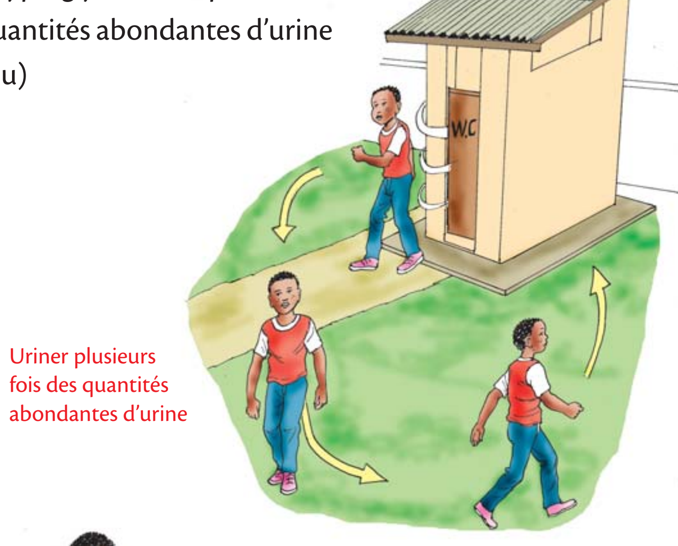
L'hyperglycémie

Qu'est-ce l'hyperglycémie ?

C'est avoir un taux de sucre élevé dans le sang, plus de 110 mg/dl (6.1mmol/l) avant le repas. Le taux de sucre peut être légèrement élevé ou très élevé

Quels sont les signes d'une hyperglycémie importante ?

- Uriner plusieurs fois les quantités abondantes d'urine
- Soif (boire beaucoup d'eau)
- Bouche sèche
- Fatigue
- Amaigrissement
- Maux de tête
- Vertige
- Vision floue



Uriner plusieurs fois des quantités abondantes d'urine



Soif (boire beaucoup d'eau)



Vision floue

Amaigrissement

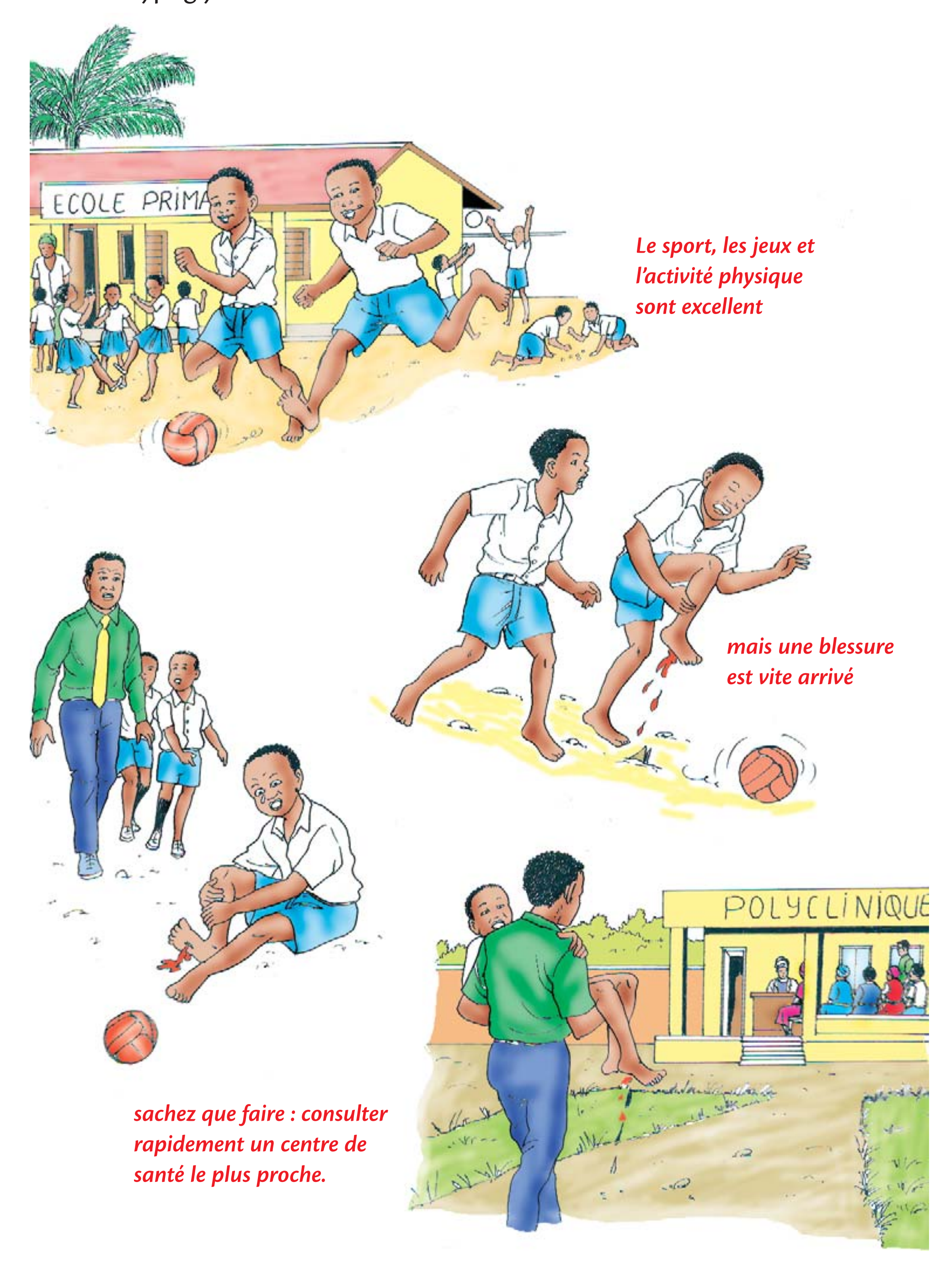
Et plus tard :

- Nausée, vomissement, mal de ventre
- Respiration rapide
- Perte de conscience



Perte de conscience

Le professeur doit savoir que faire (qui appeler ou où aller pour obtenir de l'aide) en cas d'hypoglycémie ou autres anomalies.



Le sport, les jeux et l'activité physique sont excellent

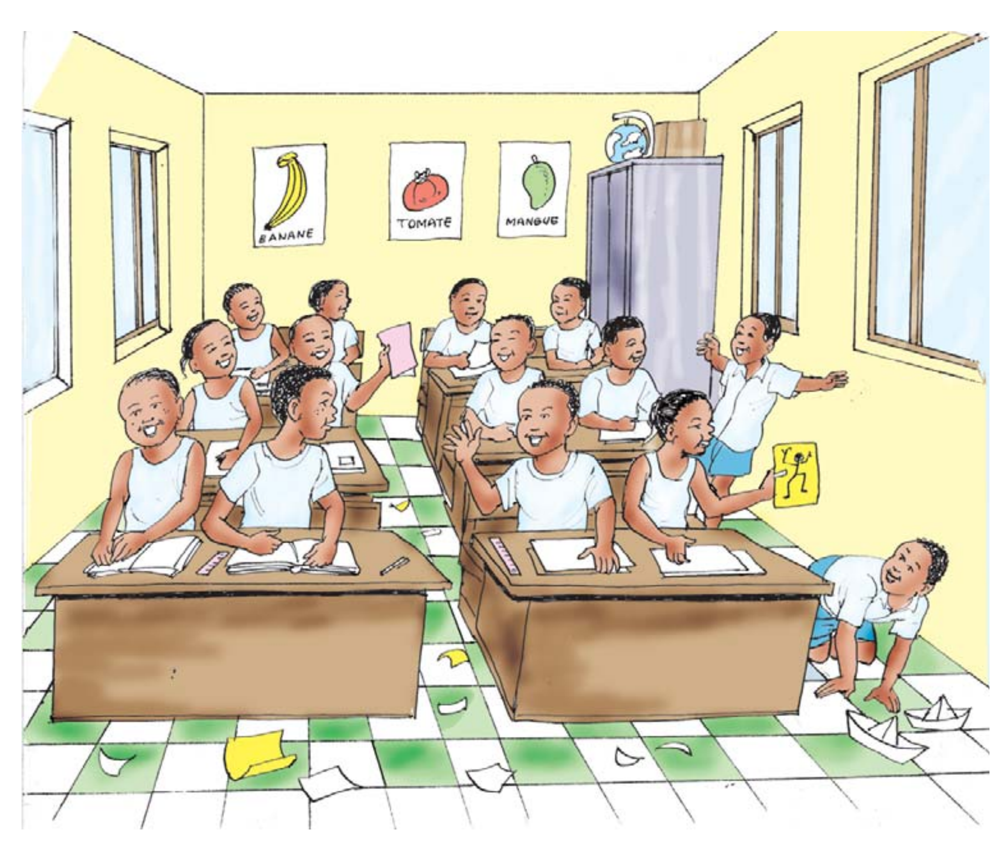
mais une blessure est vite arrivé

sachez que faire : consulter rapidement un centre de santé le plus proche.

L'école

Le diabète n'est pas une excuse pour laisser tomber l'école, mais il y a quelques problèmes. Avant de reprendre l'école après le diagnostic du diabète, il faut apprendre à se traiter.

Dans beaucoup de pays, il existe des « écoles du diabète » qui enseignent comment contrôler le diabète. Il peut s'agir d'une série de cours durant une semaine, ou encore des explications données en même temps que le traitement. Il faut profiter de toutes les occasions pour en savoir plus sur le diabète.



Le professeur à l'école doit savoir que le jeune a le diabète car il est nécessaire d'aller aux toilettes plus souvent ou de boire entre les repas. Un casse-croûte en milieu de matinée est généralement nécessaire surtout quand il fait chaud, l'eau est indispensable.

Quelles sont les causes de l'hyperglycémie ?

- Pas assez d'insuline
- Trop de nourriture, ou repas à des heures irrégulières
- Pas assez d'exercice
- Oubli de son injection d'insuline
- Dosage faible par rapport au besoin
- Mauvaise conservation de l'insuline
- Facteurs de déséquilibre : infections, maladies intercurrentes,
- Traitement pris irrégulièrement

Que faire devant une hyperglycémie ?

- Boire beaucoup d'eau
- Ensuite corriger les causes citées plus haut
- Dans le diabète du jeune, l'insuline est presque toujours nécessaire, c'est le seul médicament indispensable
- Il faut revoir le schéma de traitement à l'insuline,
- Peut-être la dose d'insuline ou la donner à des heures différentes , souvent aussi modifier l'organisation des repas.

Quel est le danger de l'hyperglycémie ?

Immédiatement elle apparaît parfois banale si ce n'est de rendre la personne mal à l'aise c'est-à-dire éprouvant asthénie physique, amaigrissement, polyurie, soif,… mais toutes les complications reconnues du diabète sont dues à l'hyperglycémie chronique elles atteignent au bout de plusieurs mois ou années : les reins, les yeux, le coeur, les pieds

L'hypoglycémie

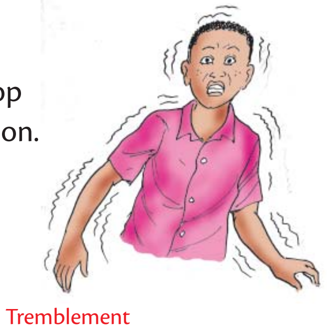
On parle d'hypoglycémie lorsque le taux de sucre dans le sang est inférieur à 60 mg /100 ml (3.3 mmol/l).

Comment reconnaît-on qu'on est en hypoglycémie ?

- Sueur abondante
- Pleurs
- Fatigue
- Agressivité
- Faim
- Vision floue ou double
- Vertige
- Sensation de froid
- Pâleur
- Picotement de lèvres
- Ivresse
- Trouble de la parole
- Somnolence
- Comportement bizarre
- Bâillement
- Irritabilité
- Palpitation
- Nervosité



Certains de ces signes, comme pâleur, cœur qui bat trop vite, faim, tremblement, transpiration, anxiété, excitation. sont dus à l'apport d'une hormone : l'adrénaline,



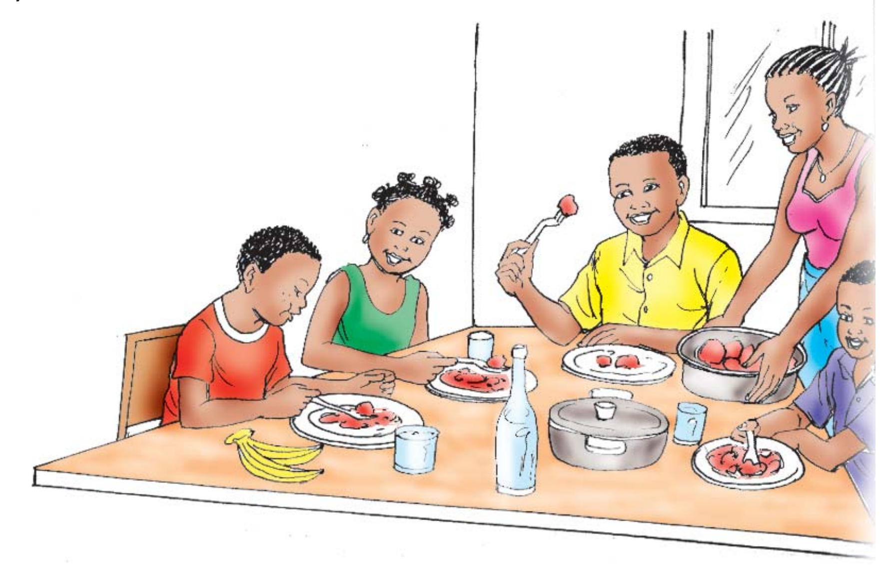
Les réunions de famille, les deuils

La participation aux cérémonies de deuil dans la famille est une coutume africaine qui revêt beaucoup d'importance. Il faut éviter les longues veilles souvent sans manger, parfois on ne sert que des boissons sucrées ou rien du tout.

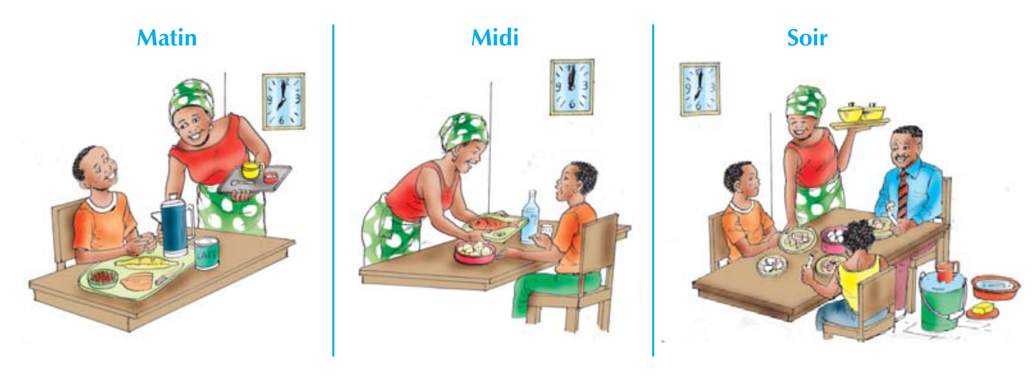


Si la présence est nécessaire il faut se limiter à une partie de la journée et se munir du nécessaire pour les soins. Il faut aussi demander à une parente compréhensive de fournir de l'eau à boire ainsi que les repas indispensables en cours de journée.

Le diabète ne signifie pas qu'il faut mener une vie exceptionnelle. Il faut manger des aliments ordinaires avec quelques limitations (par exemple pas de boissons sucrées, pas de bonbons, pas de gâteau).

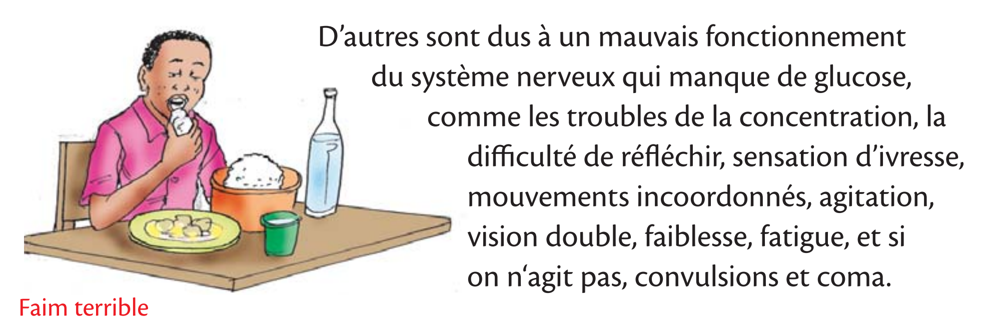


Adapter les heures de repas est moins facile : souvent la famille est démunie et s'alimenter à intervalles réguliers n'est pas toujours possible. La maman ou un autre proche y veillera . Ils pourront garder un peu de nourriture du repas précédent. La famille peut trouver que les frais du traitement sont un problème.



Si les parents sont absents, morts ou séparés, il faut essayer de trouver du soutien au près d'un autre proche : une sœur, une tante, un oncle.

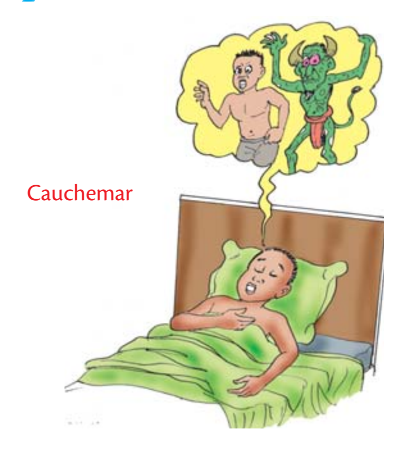
Dans notre pays, il existe un programme de prise en charge des jeunes diabétiques. Une équipe peut aider et souvent des médicaments ou un matériel de surveillance sont disponibles.


Faim terrible

D'autres sont dus à un mauvais fonctionnement du système nerveux qui manque de glucose, comme les troubles de la concentration, la difficulté de réfléchir, sensation d'ivresse, mouvements incoordonnés, agitation, vision double, faiblesse, fatigue, et si on n'agit pas, convulsions et coma.

Quels sont les signes d'hypoglycémie pendant la nuit ?

– Sommeil agité
– Cauchemar
– Réveil nocturne
– Mal de tête au réveil


Cauchemar


Sommeil agité


Mal de tête au réveil


Réveil nocturne



Quel est le danger de l'hypoglycémie ?



- Risque de ne plus pouvoir avaler seul ou même avec l'aide de quelqu'un,
- Perte de connaissance : coma hypoglycémique,
- Convulsion, voir la mort si on ne traite pas rapidement.

Que faire devant l'hypoglycémie ?

Si le malaise ne semble pas grave il faut

- Ne pas perdre de temps
- Cesser toute activité
- Se calmer et s'asseoir
- Si c'est possible, faire une glycémie rapidement. Si c'est impossible et que les signes font penser à une hypoglycémie, agir quand même
- Prendre du sucre rapide : il faut toujours avoir du sucre rapide sur soi (morceau de sucre, miel, boisson sucrée)
- Manger ensuite le sucre lent : un morceau du pain par exemple
- Si le malaise ne passe pas après 10 minutes ou qu'il recommence, il faut alors :

  * refaire la glycémie si c'est possible,





  * redonner du sucre,
  * manger de nouveau,
  * surveiller la glycémie 1h après avoir mangé,
  * demander conseil au médecin ou à l'infirmier,
  * si vomissement, donner de petites quantités d'eau sucrée



La vie sociale avec le diabète

Introduction

A la maison, la famille et le jeune sont responsables du traitement. Nous savons également comment obtenir de l'aide de l'équipe médicale ou du centre de santé.

Les diverses procédures chaque jour sont de préférence pratiquées ensemble. Acquérir l'expérience de cette nouvelle responsabilité prend du temps.

La rencontre de l'équipe médicale se fait aussi de préférence avec la famille .

Famille

Dans la plus grande majorité des cas, les parents aident le jeune à faire face à la maladie. Le jeune doit lui-même apprendre à accomplir toutes les tâches qui assurent la survie aussitôt que possible.

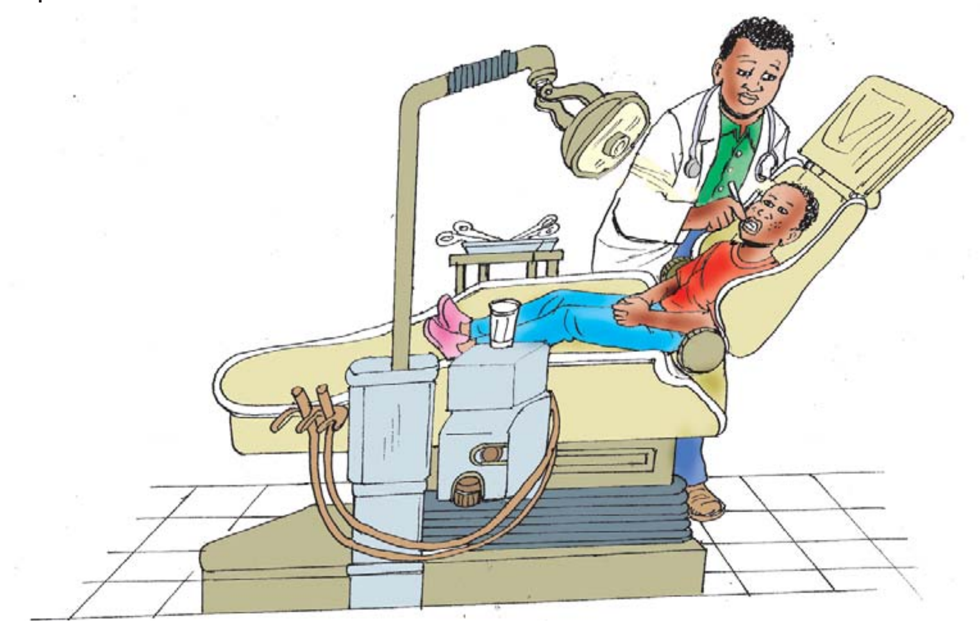




Les soins des dents

Une visite régulière chez le dentiste et à conseiller.

Se brosser les dents chaque jour est indispensable surtout après chaque repas : peu importe le dentifrice, c'est le fait de frotter les dents et les gencives qui est important.



Dans quel cas les malaises peuvent-ils encore recommencer ?

- Après un exercice physique ou activité physique plus importante que d'habitude,



- Si on n'a pas mangé après l'injection ou pris un repas insuffisant,
- En cas de vomissement
- Si le repas est pris en retard

Mais si le malaise est grave : perte de conscience et/ou convulsion (ceci concerne les parents et l'entourage) :

- ne rien donner par la bouche car ce n'est plus possible d'avaler
- injecter du sérum glucosé hypertonique 30% ou 50% en intraveineuse ou à défaut glucosé 5% jusqu'au réveil.

Que faire après le malaise hypoglycémique ?

- Noter dans le carnet les signes ressentis de l'hypoglycémie, la glycémie, l'heure
- Noter le traitement reçu,
- Chercher la cause de l'hypoglycémie.

Comment éviter les rechutes de crises d'hypoglycémie ?

- Si la cause est évidente, ne pas modifier la dose mais éviter cette situation et garder la dose.
- Si la cause n'est pas évidente, modifier la dose de l'insuline

Que faire pour éviter les hypoglycémies de la nuit ?

- S'assurer qu'on a mangé correctement le soir, après la piqûre du soir,
- Diminuer la dose de l'insuline du soir
- En cas d'activité physique le soir ; vérifier la glycémie au coucher

ATTENTION : La correction de l'hypoglycémie bascule souvent l'individu en hyper-glycémie car on prend parfois beaucoup de sucre.

Un enfant de	Qui a environ	A besoin de
6 ans	20 Kgs	1 morceau de sucre ou une cuiller à café de sucre
12 ans	40 Kgs	2 morceaux
Plus de 15 ans	50 – 60 Kgs	3 morceaux

1 cuillerée à café rase de 5 gr de sucre =1 morceau

1 bouteille coca cola = 6 morceaux de sucre

NB : Ne prenez pas des boissons dites Light

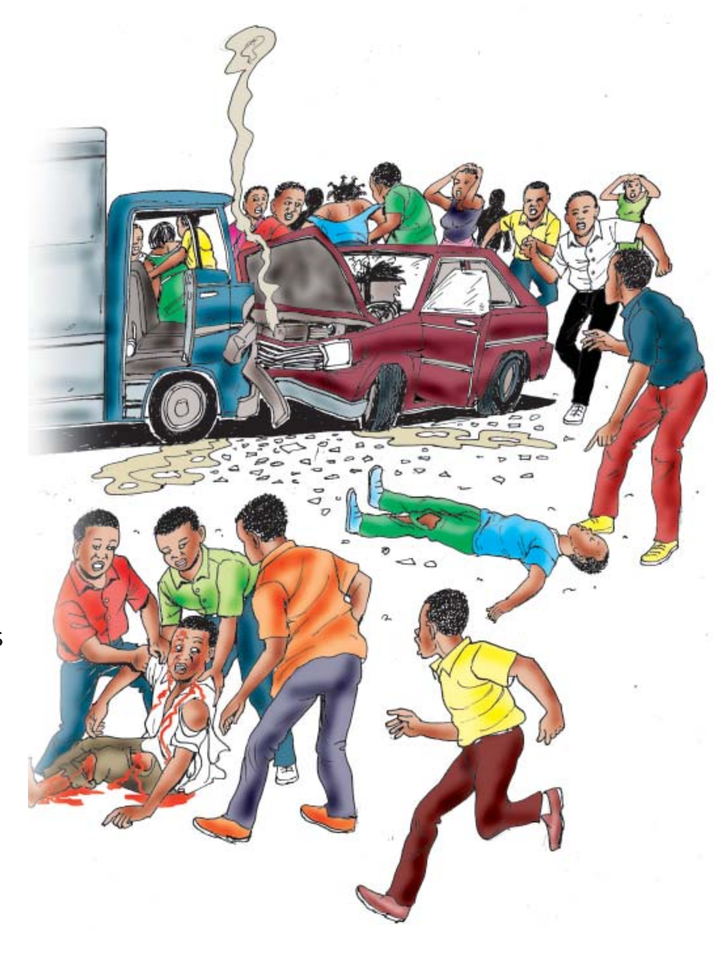
Résumé des attitudes en cas d'hypoglycémie

- En cas de doute, faire une glycémie (Si pas de matériel agir quand même)
- Prendre 2-3 cuillers de sucre dans un demi verre d'eau, ou un verre de coca
- Attendre 10 minutes, puis
- Si amélioration, manger un sucre lent comme un pain, un biscuit, une banane
- Si pas d amélioration, répéter la prise
- Rechercher la cause de l'hypoglycémie : dose trop forte, oubli de manger
- Si l hypoglycémie est moyenne ou sévère et si la cause inconnue, diminuer la dose
- Noter l'heure et les circonstances
- Si ces mesures ne suffisent pas consulter rapidement l'infirmier ou le médecin.

Causes de l'hypoglycémie :

- Apport insuffisant en glucides
- Choix erroné du type d'insuline
- Injections supplémentaires ou correction trop importante de la glycémie
- Activité physique avec une alimentation insuffisante
- Dose d'insuline élevée avant une activité physique
- Vomissement
- Réaction tardive à une activité physique intensive ou prolongée

Les accidents



La route est souvent dangereuse en Afrique. Un accident est vite arrivé. Le jeune aura toujours sur lui son carnet qui renseignera l'entourage sur son état de diabétique.

Chez la personne atteinte de diabète il faut surtout redouter les infections des plaies ou des fractures ouvertes. Elles guérissent moins bien.

La pose d'un plâtre doit être faite avec prudence. Il se peut que la neuropathie soit déjà présente et que la sensibilité diminue. Le patient ne sentira pas que le plâtre serre et il peut y avoir des ulcères de pression très graves.

La chirurgie

Elle impose la surveillance régulière de la glycémie pendant l'intervention

On programme l'opération tôt le matin sans faire attendre le patient. Le plus souvent on place une perfusion de glucosé qui remplace le repas et on donne l'insuline par petites doses répétées en se basant sur la glycémie.

Les vaccins

Les vaccins seront faits selon le programme national du pays. Il n'y a pas de différence. Il faut conseiller particulièrement un rappel régulier de vaccin antitétanique.

On remplace le repas par une boisson légèrement sucrée si la personne n'arrive pas à manger

Les doses d'insuline sont données en fonction de la glycémie mesurée aussi souvent que possible

Les autres médicaments

Ils peuvent augmenter ou plus rarement abaisser la glycémie : les corticostéroïdes sont à employer avec grande prudence. Si on les prescrit chez des jeunes atteints d'asthme. le médecin doit adapter la dose d'insuline et surveiller la glycémie de plus près. Les antalgiques courants sont permis.



Les sirops sont rarement vraiment nécessaires. Une cuillerée à café de sirop contient environ 5 g de sucre, sauf ceux qui son sucrés à l'aspartam et ne contiennent donc pas de sucre.

Les médicaments traditionnels



Beaucoup de guérisseurs clament qu'ils connaissent des médicaments qui « guérissent définitivement » le diabète. Ceci jusqu'ici ne s'est jamais confirmé. Il existe en effet des médicaments indigènes qui font baisser la glycémie, parfois de manière spectaculaire. Mais chez aucun on n'a vérifié l'absence de toxicité à court ou moyen terme. Certains agissent en bloquant la libération du glucose par le foie et donc sont toxiques. D'autres sont dangereux pour le rein. (Evitez de prendre un médicaments dont vous connaissez mal les effets secondaires).

L'insuline reste le vrai médicament tout à fait naturel du diabète ; Malheureusement si nous avons le moyen de soigner avec succès les diabétiques nous ne connaissons pas encore de guérison définitive. Espérons que cela viendra grâce à la recherche patiente dans le monde entier.

L'insuline

Il y a différentes sortes d'insuline, qui diffèrent surtout par leur durée d'action

– ***Insuline à action rapide :***



Elle ressemble à l'eau
Elle commence à agir après 20 à 30 minutes '
Les marques peuvent différer dans certains pays, il faut donc demander conseil

– ***Insuline à action longue :***



Elle ressemble à un liquide nuageux ou laiteux
Avant de l'utiliser, on doit la remuer tout doucement
Son action commence après 1à 4 heures
Les marques diffèrent de pays à pays

– ***Insuline mélangée (mixtard 30 ou 70/30 Humulin) :***



Cette insuline contient 30% d'insuline à action rapide et 70% d'insuline à action longue. Elle est facile à manipuler et la durée d'action se trouve entre celle de l'insuline rapide et celle de l'insuline longue.

Il y a encore des insulines plus rarement disponibles :

- soit à action très rapide, qui agissent en moins de 15 minutes;
- soit à action nettement plus lente (elles sont aussi claires comme de l'eau) Elles agissent pendant toute la journée au moins.

Comment conserver l'insuline ?



- Le stock doit être conservé dans un frigo entre 4°C et 8°C
- **On ne place jamais, vraiment jamais l'insuline dans un congélateur**. L'insuline congelée doit être détruite.
- L' ampoule en cours d'utilisation doit être maintenue dans un endroit obscur, propre et sûr, à l'abri de la lumière du soleil.
- Manipuler l'ampoule doucement et ne pas la secouer trop vigoureusement.

Comment se préparer pour son injection d'insuline ?

- Laver les mains avec de l'eau et du savon



- Préparer l'insuline et la seringue sur une serviette propre
- Désinfecter le bouchon de l'ampoule avec un peu d'alcool
- Remplir la seringue avec un volume d'air équivalent à la quantité d'insuline à injecter
- Mettre l'aiguille directement dans l'ampoule et pousser l'air dans l'ampoule
- Renverser l'ampoule avec la seringue, ensuite tirer le piston pour faire venir une quantité d'insuline un peu supérieur au volume prescrit

Quelques consignes simples :

- Demandez de l'aide sans attendre ;
- Continuez à boire de l'eau si vous le pouvez, si c'est impossible le médecin vous prescrira une perfusion ;
- Continuez à prendre votre insuline, éventuellement si vous ne pouvez manger remplacez le repas par une boisson légèrement sucrée ;
- Surveillez le mieux possible votre glycémie ou votre glycosurie ou demandez à l'infirmier de le faire.

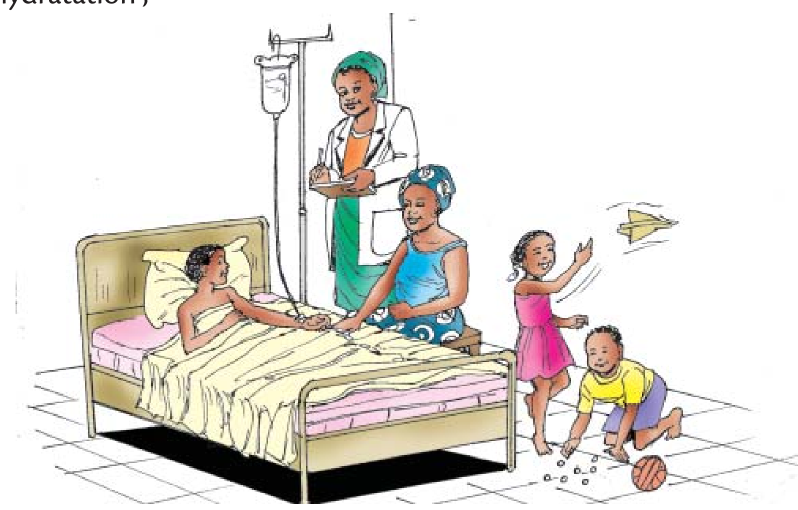
Voici quelques situations particulières que vous pouvez rencontrer :

La malaria

Elle est fréquente en Afrique et peut gravement déséquilibrer un diabète. Il arrive qu'on découvre un diabète à la suite d'une crise de malaria.

Ceci est à l'origine de plusieurs problèmes :

- la fièvre, les vomissements ou au moins le manque d'appétit ce qui cause la déshydratation ;



- le traitement : on perfuse souvent du glucose qui augmente la glycémie ;
- la quinine qui abaisse la glycémie ;
- le parasite qui parfois abaisse la glycémie.

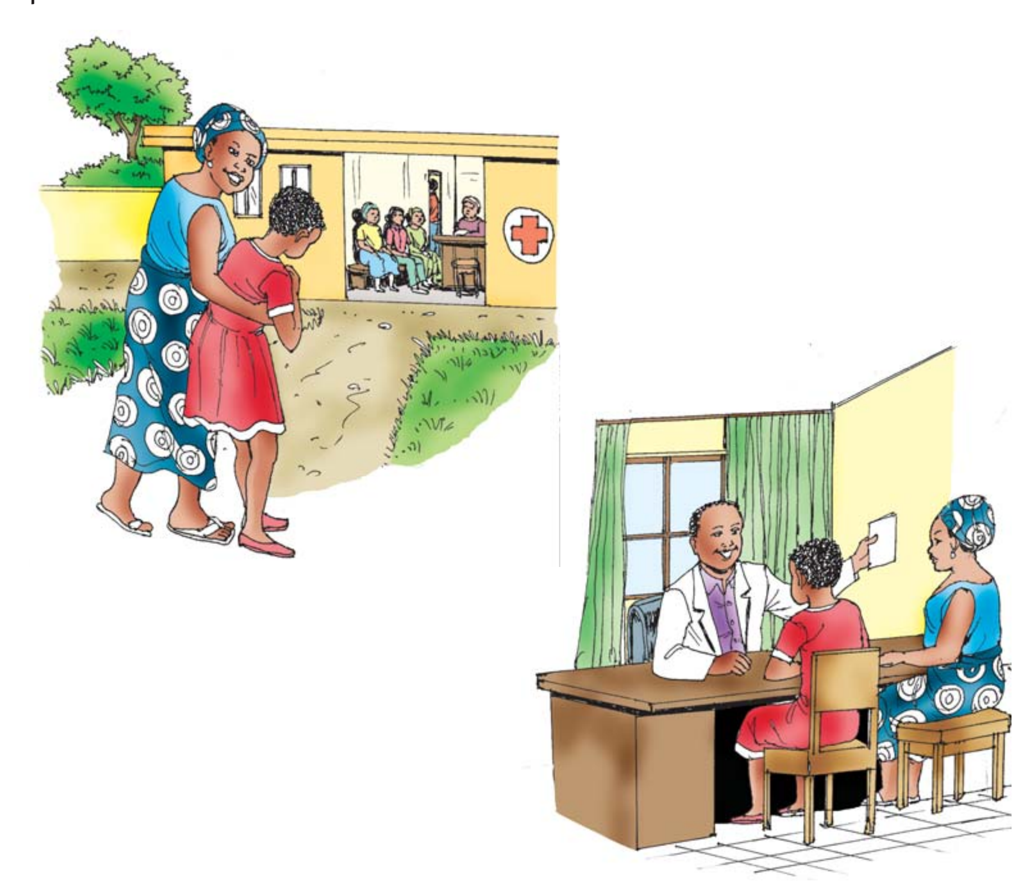
Il faut donc traiter la malaria comme chez n'importe quelle autre personne, avec les médicaments habituels mais tout en surveillant la glycémie qui peut varier de manière imprévisible, et surtout en luttant contre la déshydratation.

Les soins médicaux, les urgences : malaria, infections, accidents

Un jeune diabétique peut devenir malade comme n'importe quel enfant ou adolescent. Voici quelques conseils.

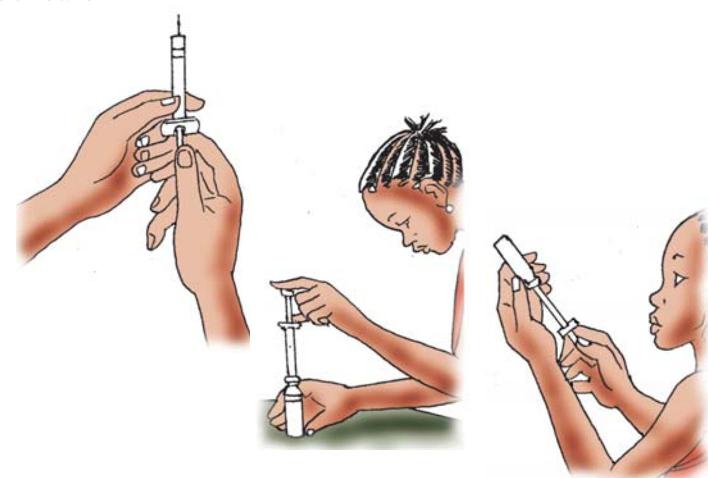
Une visite urgente à l'hôpital

Si vous vous sentez mal, de manière brusque vous chercher de l'aide sans attendre, Vous pouvez vous adresser au centre de santé ou à la consultation habituelle : dans bien des cas l'infirmier ou le médecin pourra vous aider en prescrivant les médicaments nécessaires : par exemple un médicament pour la malaria, pour la diarrhée.



Mais en même temps il faudra se soucier du contrôle du diabète.

– Dégager l'aiguille de l'ampoule
– Taper doucement sur la seringue, pour que la bulle soit logée à l'extrémité supérieure



– Garder la seringue à la verticale et pousser le piston jusqu'à ce que tout l'air soit sorti de la seringue
– Vérifier la quantité exacte d'insuline
– Ne pas toucher l'aiguille avec les doigts ou avec quelque chose d'autre
– Si le docteur prescrit 2 types différents d'insuline, la procédure la plus sûre est d'injecter chacune séparément.

Où injecter l'insuline ?

Beaucoup d'endroits sont possibles : bras, jambes, abdomen, et fesses.

– **Bras** : surface externe du bras ; de 2 centimètres au-dessous de l'épaule à 2 centimètres au-dessus du coude.

– **Jambe** : sur la partie antérieure de la cuisse ; de 2 centimètres au-dessous de l'aine à 2 centimètres au-dessus du genou.



– **Fesses** : sur la partie supérieure et externe



– **Abdomen** : éviter l'espace autour du nombril.

N.B. :

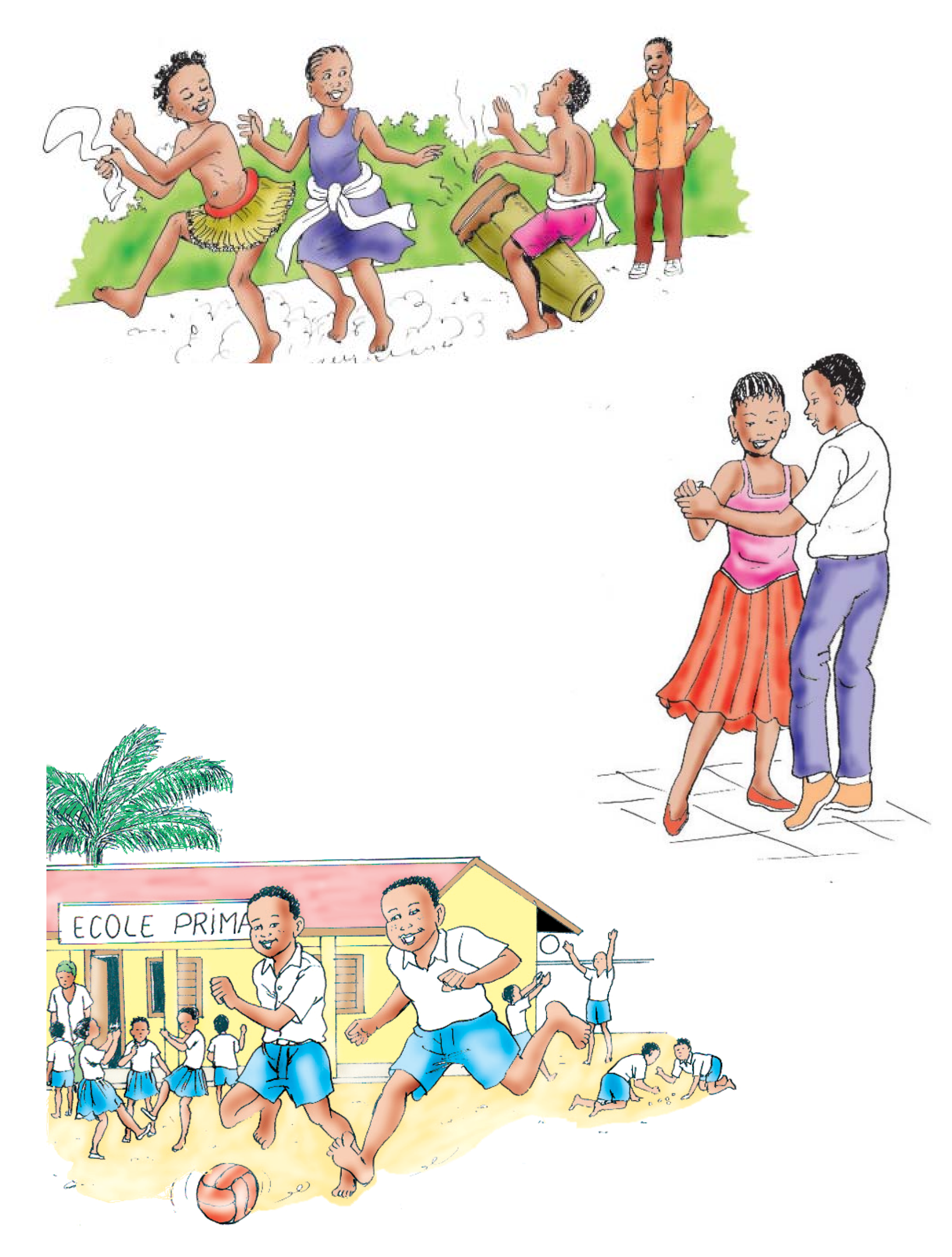
Il faut changer l'endroit de l'injection régulièrement pour éviter le gonflement ou l'amincissement de ce que les médecins appellent lipodystrophie.

En cas d'activité physique du muscle où l'on injecte l'insuline agira beaucoup plus rapidement.

La danse :

Elle peut être aussi un bon exercice avec une musique entraînante.

Les heures de gymnastique à l'école sont rarement suffisantes.



Qu'est ce qui est possible pour tous ?

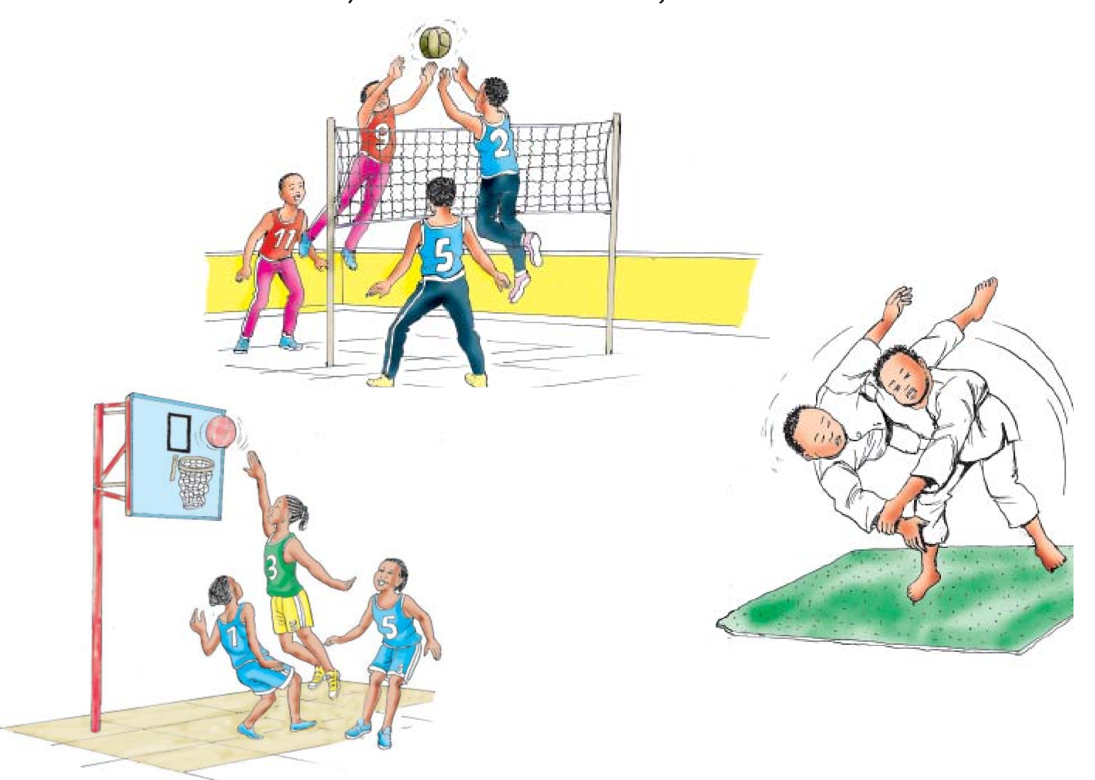
La marche :

Aller à l'école à l'église, au marché à pied est conseillé lorsque c'est possible.



Le sport :

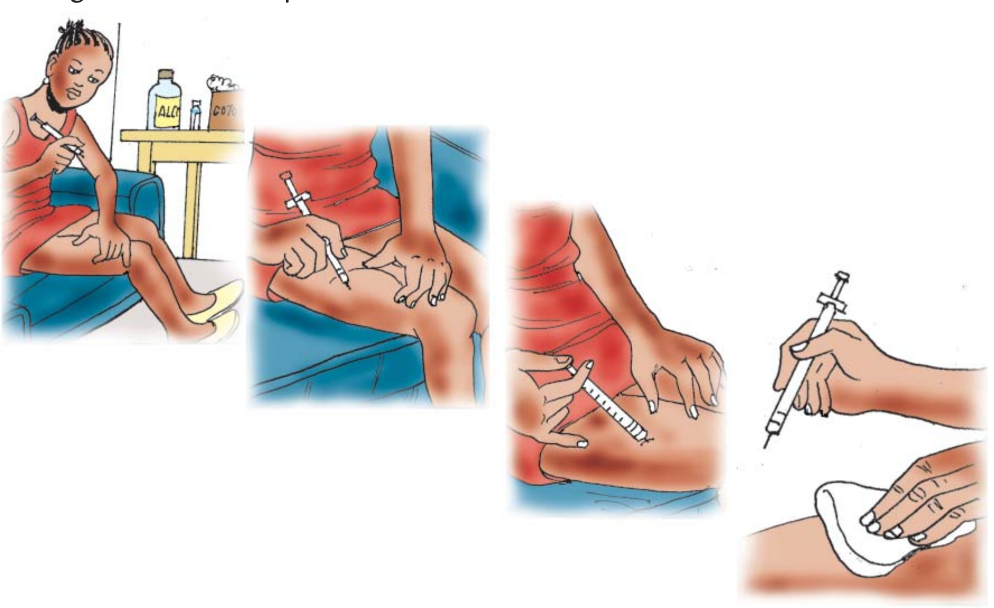
Le dimanche au lieu de rester assis devant la télévision, une activité sportive est conseillée : football, volley-ball, basket, athlétisme, judo, et bien d'autres.



Comment injecter ?

Quand la seringue est prête injecter immédiatement. Laver soigneusement la région à injecter à l'eau et au savon. Sécher. Désinfecter la zone avec de l'alcool si nécessaire (si le site est propre l'alcool n'est pas nécessaire)

- S'asseoir dans une position confortable et à un endroit calme
- On peut directement injecter sous un angle de 90° avec la peau ou faire un pli avec les deux doigts de la main gauche et l'injecter à la base du pli sous un angle de 45° avec la peau



- Insérer toujours l'aiguille complètement. La plupart des aiguilles sont très petites donc ce n'est pas dangereux.
- Attendre quelques avant de retirer l'aiguille, appliquer un coton sur le point d'injection pour quelques secondes
- Jeter la seringue ou s'il faut réutiliser la seringue remettre le capuchon et mettre dans une boîte propre
- Ne jamais utiliser d'alcool pour désinfecter la seringue
- Garder le matériel dans un endroit sûr et dans une armoire ou dans une boîte

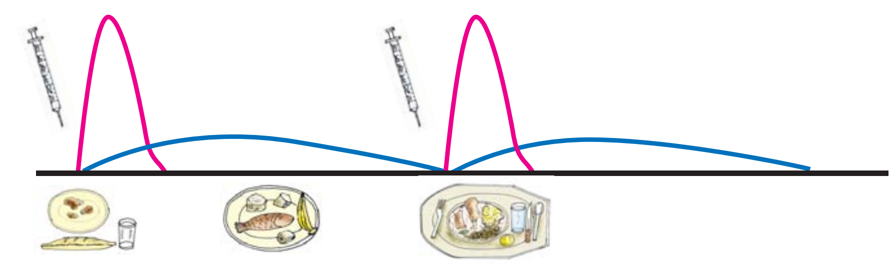
Comment utiliser l'insuline ?

C'est le médecin responsable qui prescrit les doses d'insuline.

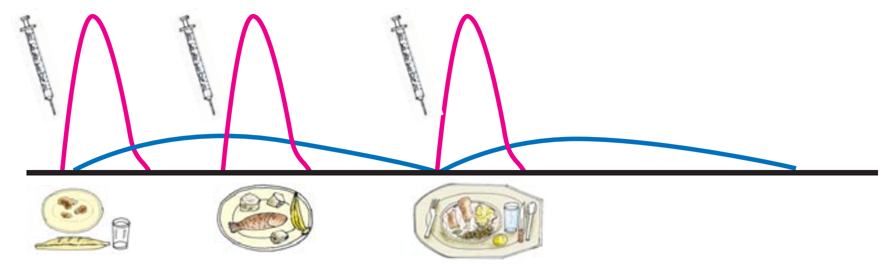
La quantité normale produite par le pancréas en une journée est d'un peu moins d'une unité par Kg de poids (de 0.6 à 0.8 UI par Kg)

Il y a plusieurs manières de choisir la dose d'insuline et les heures d'injection. Cela diffère selon la planification des repas et des activités. Voici quelques exemples de régimes fréquemment utilisés :

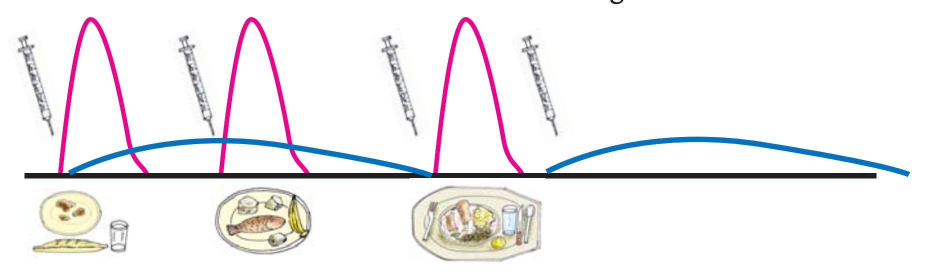
– **Deux injections journalières** d'un mélange d'insuline à action courte et d'insuline intermédiaire (avant le petit déjeuner et le repas principal de la soirée).



– **Trois injections journalières** utilisant un mélange d'insuline à action courte et d'insuline intermédiaire avant le petit déjeuner ; de l'insuline à action courte vers midi au repas; et le soir au repas, de l'insuline intermédiaire avant le coucher ; ou des variations de ce schéma.



– **Régime bolus basal** d'insuline à action courte 20-30' avant les repas principaux (par exemple petit déjeuner, déjeuner et le repas principal du soir) ; de l'insuline intermédiaire ou de l'insuline à action longue à l'heure du coucher.



Dans les provinces et en zone rurale cela va de soi :

il faut marcher pour aller se laver à la source, pour puiser l'eau ou chercher du bois, pour aller aux champs, pour simplement se déplacer.

Il n'y a pas non plus d'aide pour les travaux ménagers, la lessive est faite entièrement à la main, piler le manioc demande un gros effort.



Actuellement bien des choses ont changé en ville : la cuisine se fait à l'électricité, l'eau sort du robinet (du moins c'est normalement le cas), les trajets se font en bus ou en taxi. Ceci implique une moindre dépense musculaire . Le soir la famille regarde la télévision plusieurs heures.

Ces changements sont en partie la cause de l'augmentation du nombre de certains diabètes.

Un jeune atteint de diabète doit donc prendre de bonnes habitudes d'activité physique.

L'activité physique

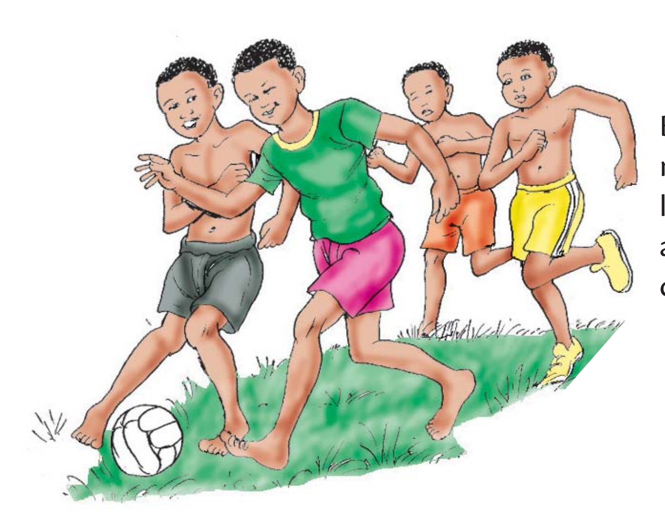
Le diabète accompagne toute une vie.

Le mode de vie doit donc tenir compte de cela .





Loin d'imposer le repos il faut au contraire s'organiser pour prendre l'habitude d'une activité physique régulière.



Bouger, faire agir ses muscles facilite beaucoup l'action de l'insuline et aide à diminuer le taux de glucose dans le sang.

– **Régime bolus basal à action rapide** avant les principaux repas (par exemple petit déjeuner, déjeuner et repas du soir) ; de l'insuline intermédiaire ou de l'insuline à action longue à l'heure du coucher.

N.B. :

Il y a d'autres manières prescrites par l'infirmier ou le médecin selon les activités et le type de l'insuline.

En principe on donne l'insuline rapide avant les repas (ou après pour l'ultrarapide).

L'insuline intermédiaire ou lente est donnée une ou deux fois pas jour pour couvrir les besoins de base.

Le flacon d'insuline, les concentrations d'insuline ATTENTION !!

L'insuline est vendue dans des ampoules de 10 ml ou dans des cartouches de 3 ml avec des stylos. Les ampoules de 10 ml existent en concentration de 100 U par ml et de 40 U par ml. Il faut absolument veiller à disposer des seringues adaptées qui elles aussi sont fabriquées pour injecter 100 U par ml ou 40 U par ml

PHOTOS

Comment adapter le dosage d'insuline ?

Ce n'est possible qui si la surveillance est attentive. Il faut mesurer la glycémie régulièrement, aussi souvent que possible.

Si on ne dispose pas du matériel on mesure au moins la glycosurie fréquemment

Les adaptations de la dose se font en tenant compte des résultats de ces mesures. Demandez de l'aide à vote médecin ou infirmier qui vous guidera dans vos décisions

Le médecin ou le soignant précisera les chiffres à atteindre par chaque jeune. Cela dépend de la régularité dans les repas et des motivations

On peut aussi utiliser les règles suivantes et tester l'urine pour détecter la présence de glucose :

- Vertige, faim, transpiration ou fatigue et pas de sucre dans l'urine, diminuer l'insuline ;
- Si tu te sens bien et qu'il n'y a pas de sucre ou très peu, garder le même dosage
- Si tu constates une grande quantité de sucre dans l'urine (2% ou plus) pendant deux jours, augmenter le dosage d'insuline, seulement si tu as de la nourriture à portée de main (si non, faire attention);
- Si tu trouves des corps cétoniques (acétone) dans ton urine, il faut augmenter l'insuline parpetites doses répétées de 5 UI chaque heure et aller consulter au centre de santé ou chez le médecin.

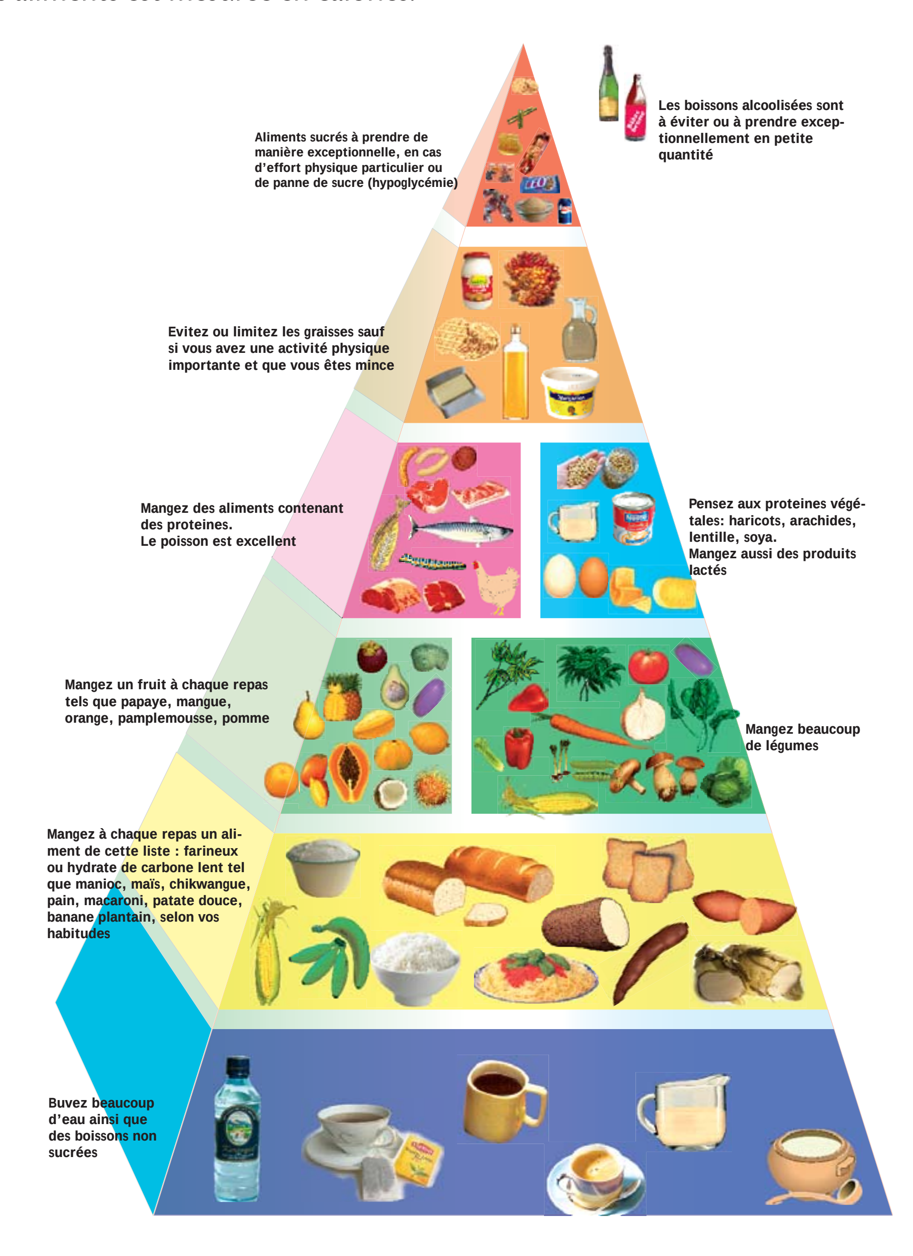
En règle générale :

- Si les résultats sont trop bas, (en pratique ……) diminuer la dose d'insuline
- Si les résultats sont normaux ou légèrement élevés, (en pratique …….) garder la même dose
- Si les résultats sont très hauts un jour, garder la même dose (en pratique ……..)
- Si les résultats sont très haut deux jours de suite, (en pratique ……..) augmenter le dosage d'insuline.

Régime sain pour tous

Un régime sain fournit la quantité nécessaire d'énergie sans excès et doit être divisé en trois repas au moins. Pour les personnes qui ont le diabète et qui ont besoin d'insuline il faut y ajouter si possible deux petits collations.

L'énergie nécessaire dépend de l'âge et de l'activité physique. L'énergie fournie par les aliments est mesurée en calories.



Les protéines :

Elles sont d'origine végétale ou animale. Ce sont des composants essentiels à la construction d'un corps fort et sont donc indispensables.

Voici quelques exemples de protéines animales : la viande comme le bœuf, porc, poulet, poisson, œufs, le lait, le fromage, le yaourt.

Les protéines végétales sont présentes dans les arachides, lentilles, pois, céréales,

Il en faut tous les jours..

Sardine

poisson salé

Truite

Charcuterie

Crevette

Soya

Viande de vache

Chenille

Oeufs

Lait

Haricots

Fromage

Maquereau

Poule

Ndakala

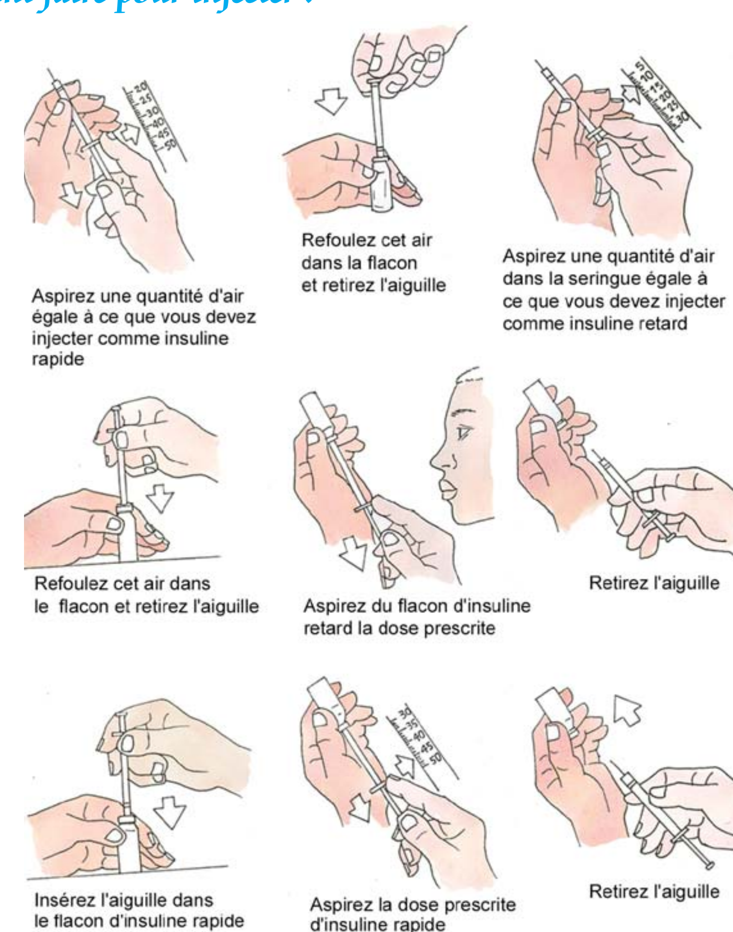
Quelle quantité d'insuline ajouter?

- Si tu prends entre 5 et 15 IU, changer cela d'environ 1 unité
- Si tu prends 15 UI ou plus, changer cela d'environ 2 unités
- Si tu trouves des cétones, augmenter le dosage habituel de 3 à 5 unités chaque heure (en surveillant la glycémie) jusqu'à ce que tu puisses voir ton docteur ou ton infirmier.

Il peut être nécessaire de prendre ton insuline de l'après midi ou du soir à une heure plus tardive.

Souvent le problème du mauvais contrôle est lié à des heures de repas inadaptées ou irrégulières.

Comment faire pour injecter :



Mélanger les deux insulines dans la même seringue

Voici comment faire :

- Laver les mains avec de l'eau et du savon
- Vérifier la quantité exacte de 2 types d'insuline
- Remuer doucement l'ampoule d'insuline à action lente
- Désinfecter le haut de l'ampoule avec un peu d'alcool
- Remplir la seringue avec un volume d'air équivalent à la quantité d'insuline à action longue à injecter
- Mettre l'aiguille directement dans l'ampoule et pousser l'air dans l'ampoule d'insuline à action longue. Enlever l'aiguille sans retirer d'insuline.
- Remplir la seringue avec un volume d'air équivalent à la quantité d'insuline à action rapide à injecter
- Injecter l'air dans l'ampoule d'insuline à action rapide
- Renverser l'ampoule avec la seringue
- Faire venir une quantité d'insuline à action rapide, un peu supérieure au volume souhaité
- Enlever l'aiguille de l'ampoule en gardant la seringue dans la même position
- Taper doucement sur la seringue pour que l'air soit logé à l'extrémité supérieur
- Expulser l'air de la seringue
- Vérifier la quantité exacte de l'insuline
- Tourner l'ampoule d'insuline à action longue et insérer l'aiguille tout en retenant en arrière le piston. Prélever doucement la quantité exacte d'insuline à action longue de l'ampoule en prenant soin de ne pas laisser l'insuline refluer de la seringue à l'intérieur de l'ampoule. Ceci n'est pas très facile et c'est pour cela que nous conseillons de faire les injections séparément
- A cette étape, ne jamais réinjecter l'insuline dans l'ampoule.
- Enlever l'aiguille de l'ampoule.
- L'injection est prête à être effectuée.

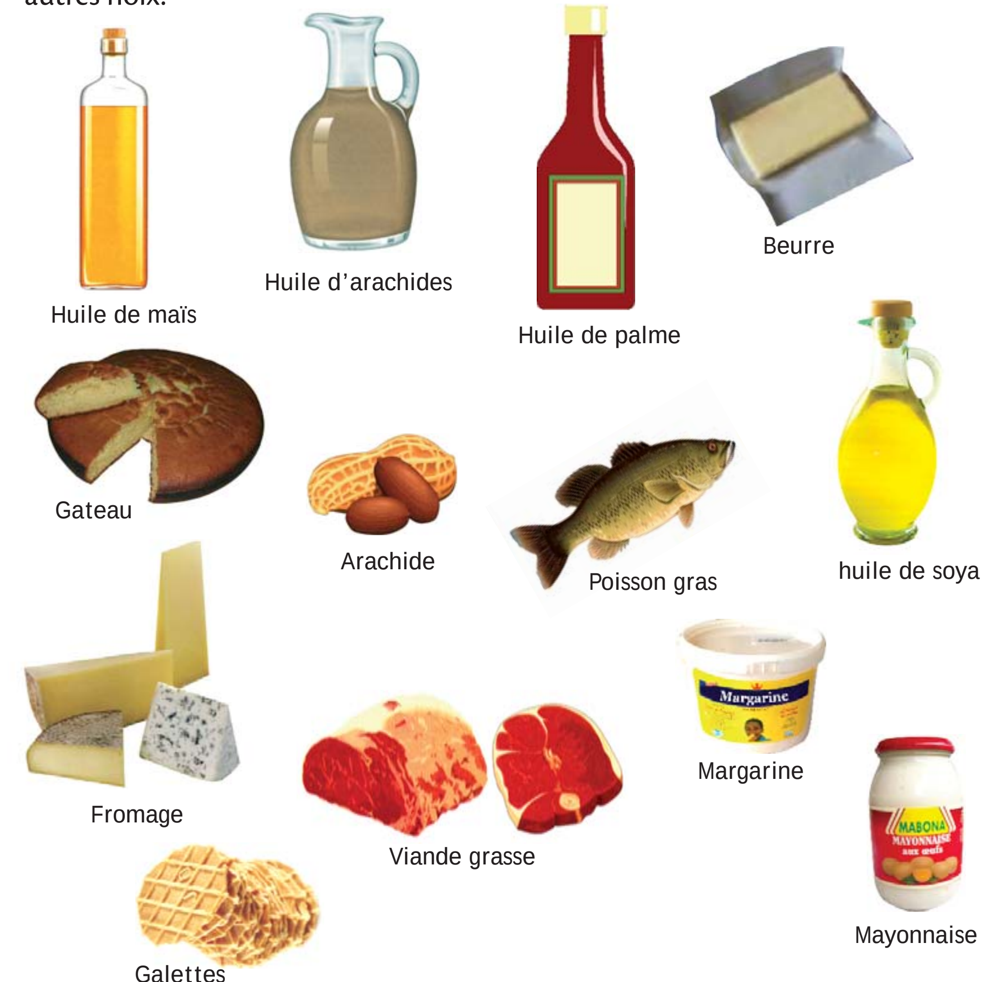
Les lipides ou les graisses

Ceux-ci sont une source d'énergie et contiennent habituellement des vitamines A et D.

Il faut les consommer avec modération. Un excès de graisses rend obèse. On les consomme selon le niveau d'activité physique : en cas d'activité physique importante on peut en consommer plus.

En voici quelques exemples : l'huile de mais, l'huile de palme, l'huile de tournesol, l'huile d'arachides, l'huile de coco, l'huile d'olive, le beurre et la margarine, la mayonnaise.

On trouve aussi des lipides dans le fromage, le lait, la pâtisserie, dans certaines viandes, dans certains poissons, dans les gâteaux, dans les arachides et dans les autres noix.



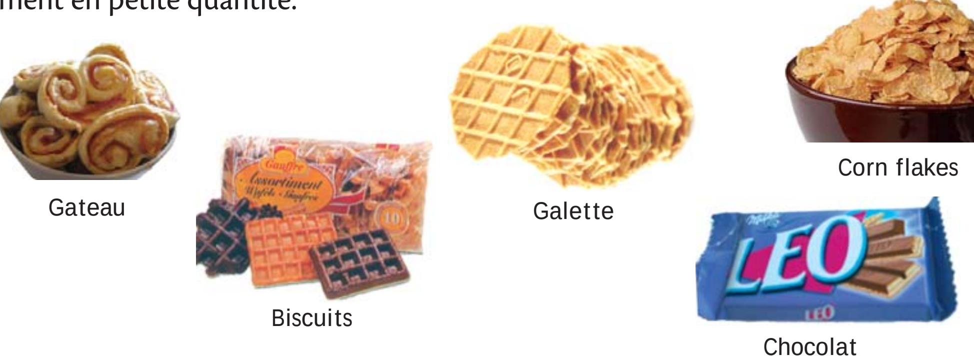
Les aliments contenant des glucides à digestion rapide

Ils sont très riches en sucre et ne doivent pas être consommés en trop grande quantité. Leur digestion peut causer une augmentation trop rapide de la glycémie et par conséquent compliquer le contrôle du diabète.

En voici quelques exemples : canne à sucre ou sucre de canne, jus de fruit, boissons sucrées, miel, confiture, bonbons, et crème glacée. Ils ne font pas partie des repas habituels. Ils sont indiqués uniquement en cas d'hypoglycémie ou pendant un exercice physique important.



Certains des aliments suivants contiennent du sucre ainsi que des quantités variables de protéines et de lipides : biscuits, gâteaux, pâtisserie, corn flakes. Ils ne sont pas conseillés pour les repas réguliers et peuvent être consommés seulement en petite quantité.



Comment surveiller son diabète

Il est essentiel de surveiller son diabète surtout si celui-ci est traité à l'insuline ce qui est le cas habituel chez les jeunes. Cette surveillance porte sur :

- l'état général
- la glycosurie
- la glycémie
- la présence de corps cétoniques (dans les urines)
- l'hémoglobine glyquée

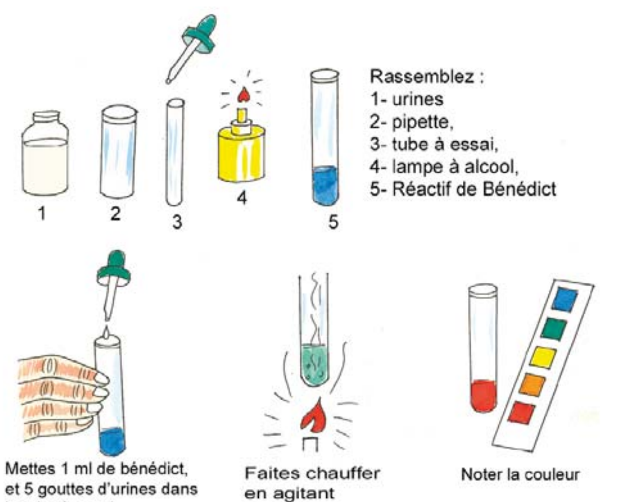
L'état général

La famille veillera à ce que l'état général reste bon. En cas de problème il ne faut pas hésiter à demander conseil au médecin ou à l'infirmier. Il faut observer combien de fois on urine surtout la nuit. Une sensation de soif est aussi signe qu'il faut revoir le traitement.

La pesée régulière met en évidence un amaigrissement ou une augmentation de poids anormale.

L'examen d'urines

En présence de sucre on parle de glycosurie . Normalement il n'y a pas de sucre dans les urines.

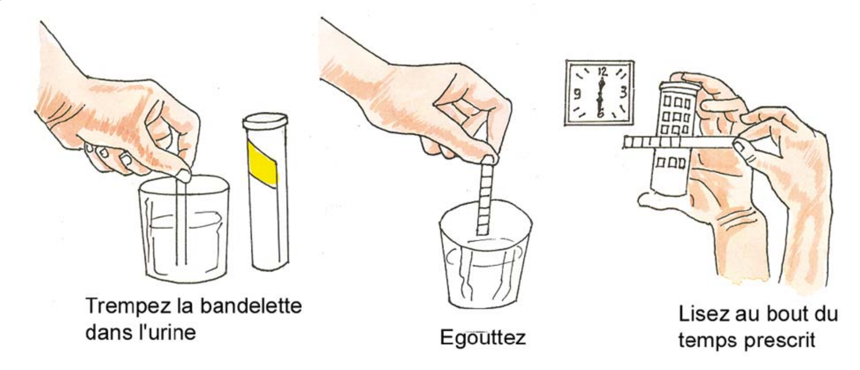


Vous pouvez employer le **réactif de Bénédict** pour rechercher le sucre dans les urines.

On fait chauffer 1 ml de réactif et 5 gouttes d'urines. Si le liquide reste bleu il n'y a pas de sucre, vert il y a des traces, jaune : environ 1% et rouge 2% ou plus.

Vous pouvez aussi employer des **bandelettes réactives** :

Prenez une bandelette que vous trempez dans l'urine. Il suffit de l'égoutter et de comparer la couleur de la bande réactive. Lisez le résultat en comparant la couleur obtenue avec les petits carrés sur la boite. Vous notez les résultats en mg ou en %.



Un autre examen recherche la **présence de corps cétoniques** : s'il y en a cela veut dire que le corps brûle ses graisses pour trouver l'énergie de fonctionner. C'est un signe de gravité et de manque de contrôle du diabète.

Pour chercher les corps cétoniques aussi vous prenez une bandelette que vous trempez dans l'urine. Il suffit de l'égoutter et de comparer la couleur de la bande réactive. Si le test est positif cela veut dire présence de corps cétonique. Lisez le résultat en comparant la couleur violette obtenue avec les petits carrés sur la boite. Vous notez les résultats (cela va du violet clair au violet foncé)

La mesure de la glycémie

Nous avons tous du sucre dans notre sang mais il en faut juste assez et ni trop ni trop peu.

Les appareils actuels destinés à mesurer le sucre dans le sang sont faciles à manier.

Commencez par lire le mode d'emploi, car il y a des petites différences.

Il faut parfois introduire le code indiqué sur le flacon de tigettes.

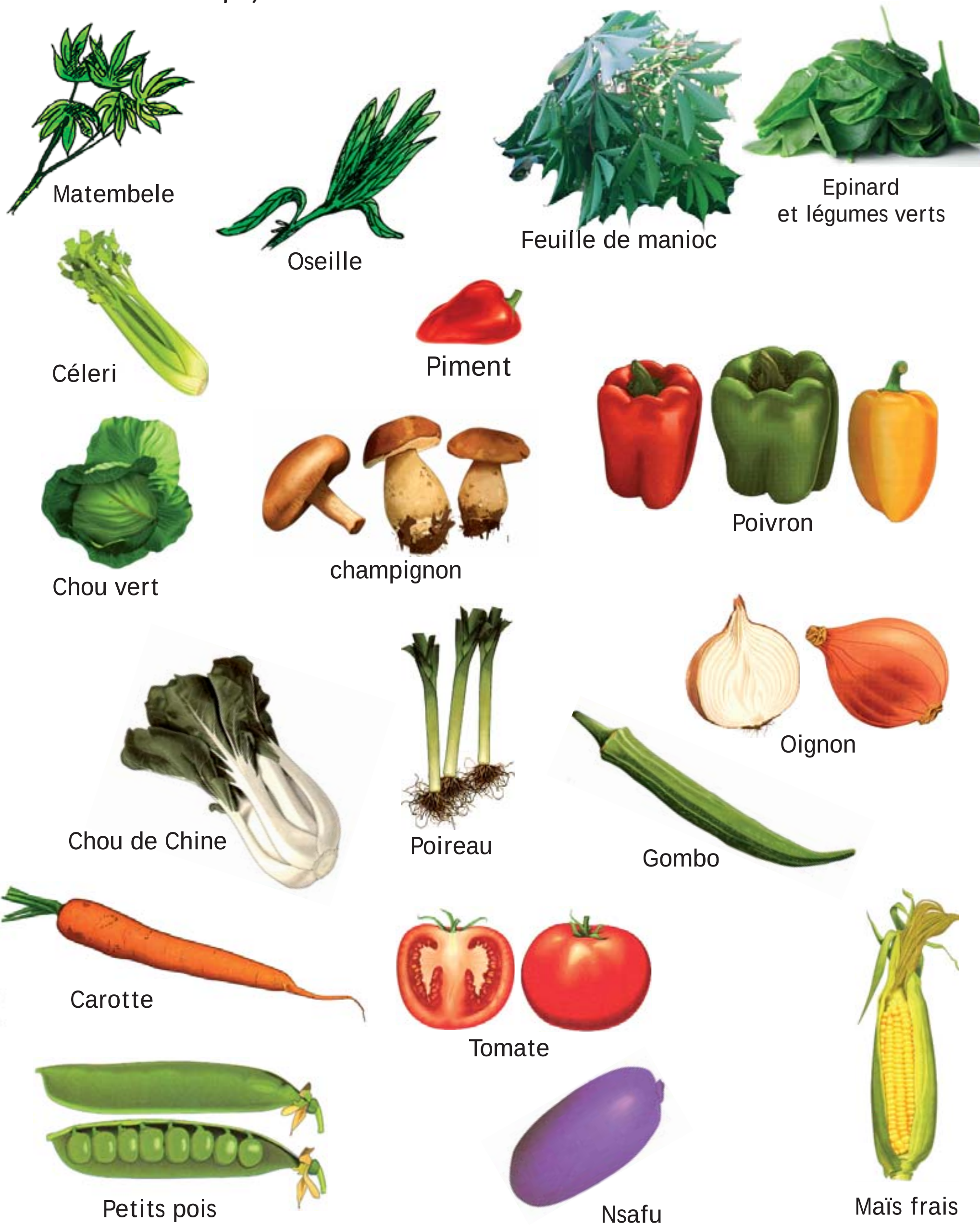
Vous introduisez la tigette dans la fente (attention, dans le bon sens)

L'appareil s'allume. Vous mettez la goutte de sang au contact de la tigette et la réponse s'affiche au bout de quelques secondes.

Inscrivez le résultat dans le carnet.

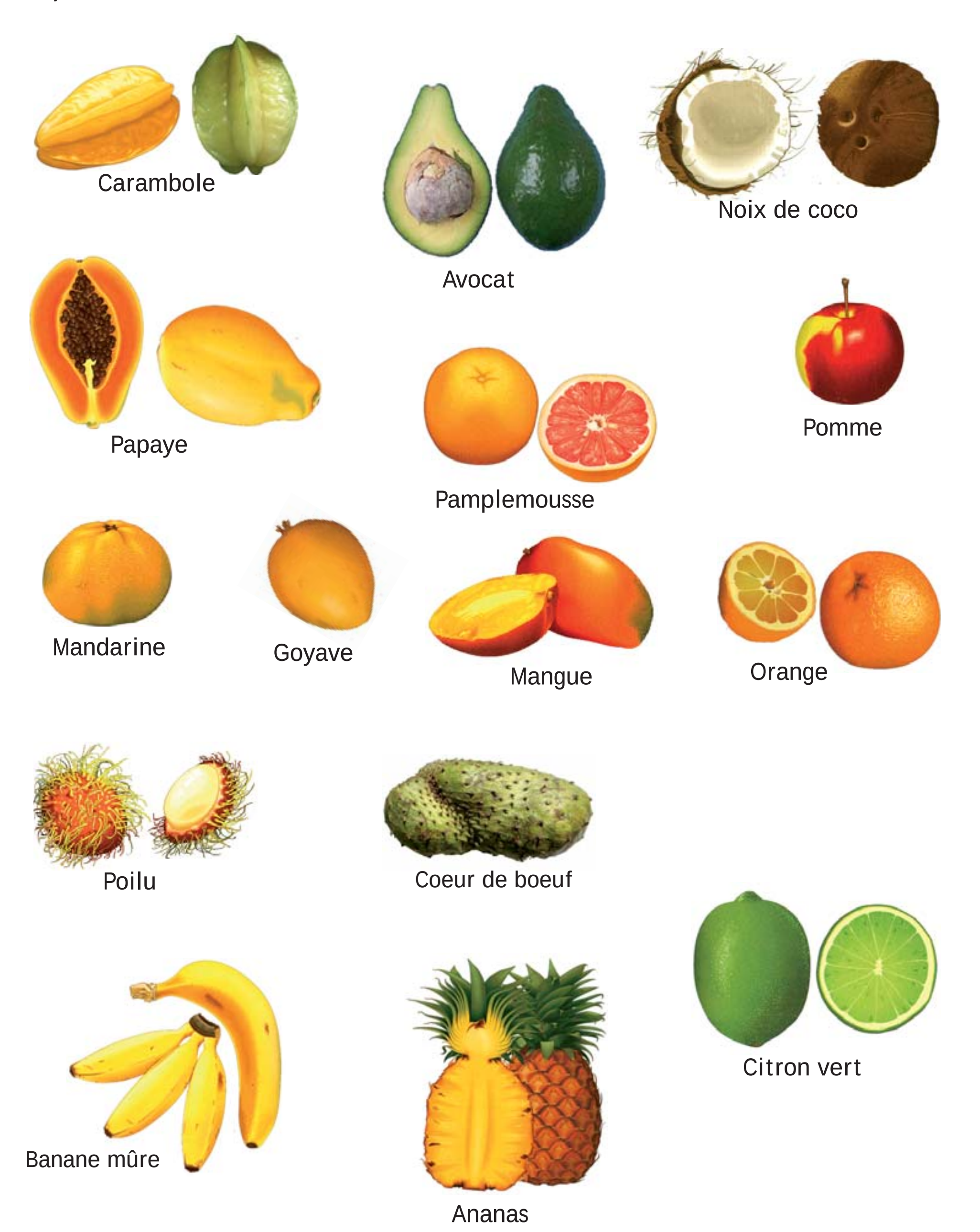
Les légumes

Les légumes contiennent très peu de glucides mais beaucoup de vitamines et de fibres. Voici quelques exemples : feuilles vertes de manioc, chou, épinard, carottes, tomates, concombre, les haricots verts, salades vertes et bien d'autres qui diffèrent selon les pays. Ils sont tous conseillés.



Les fruits

Les fruits contiennent des glucides en quantités variables et aussi des fibres et des vitamines. Des fruits comme la papaye, les oranges, les pommes, la pamplemousse, la mangue, les ananas, sont excellents. On conseille un fruit à chaque repas.





Attention : chaque appareil doit être employé avec les bandelettes qui lui correspondent. On ne peut employer celles d'une marque sur un autre appareil.

Gardez votre appareil très propre et à l'abri de l'humidité.

La pile doit parfois être changée.

Les résultats sont exprimés en mg/100 ml ou en milimoles/L

Vérifiez les indication sur l'appareil (si vous trouvez un résultat en milimoles vous multipliez par 18 pour obtenir la réponse en mg/100 ml

Le taux de la glycémie diffère selon les heures de la journée, il est bas au réveil il augmente durant la journée. Il augmente aussi après les repas ou encore lors d'une émotion ou d'une colère, d'une maladie ou d'une fièvre.

Par contre il s'abaisse à la suite d'un exercice physique.

Combien de fois faire la mesure de la glycémie ?

Ceci varie en fonction de vos possibilités, il n'est pas possible de donner des consignes pour tous car les moyens financiers diffèrent.

Dans un diabète de jeune traité à l'insuline il faudrait le faire plusieurs fois par jour, Ce n'est pas toujours réalisable. Discutez avec votre infirmier et votre famille pour voir comment faire concrètement.

Il est par exemple intéressant de mesurer la glycémie un jour de la semaine mais 3 ou 4 fois dans la journée pour obtenir un « profil de jour » et donc connaître les variations durant la journée. Vous serez étonné de voir ces changements.

Notez régulièrement les résultats dans un carnet afin de pouvoir discuter avec le soignant les résultats et la manière d'améliorer les réponses, si nécessaire

Si vous voulez faire des adaptations de la dose d'insuline pour obtenir des glycémies proches de la normale il faut des examens de glycémie plusieurs fois par jour.

Si ce n'est pas possible, faites au moins des examens d'urine aussi souvent que possible.

Aucun diabète de jeune ne peut être bien contrôlé sans surveillance attentive.

Les autres outils de surveillance

L'hémoglobine glyquée ou HbA1c

On pratique cet examen tous les 3 ou 4 mois pour avoir une idée du bon équilibre général du diabète pendant ce temps.



Vous savez que le sang qui circule dans notre corps a une couleur rouge. C'est l'hémoglobine contenue dans les globules rouges qui assure cette couleur. Les globules rouges servent à transporter l'oxygène dans tout notre corps. Nous en avons besoin pour être en bonne santé et avoir de la force.

Le glucose ou sucre qui est contenu dans le sang se fixe lentement à cette hémoglobine pendant la durée de vie du globule.

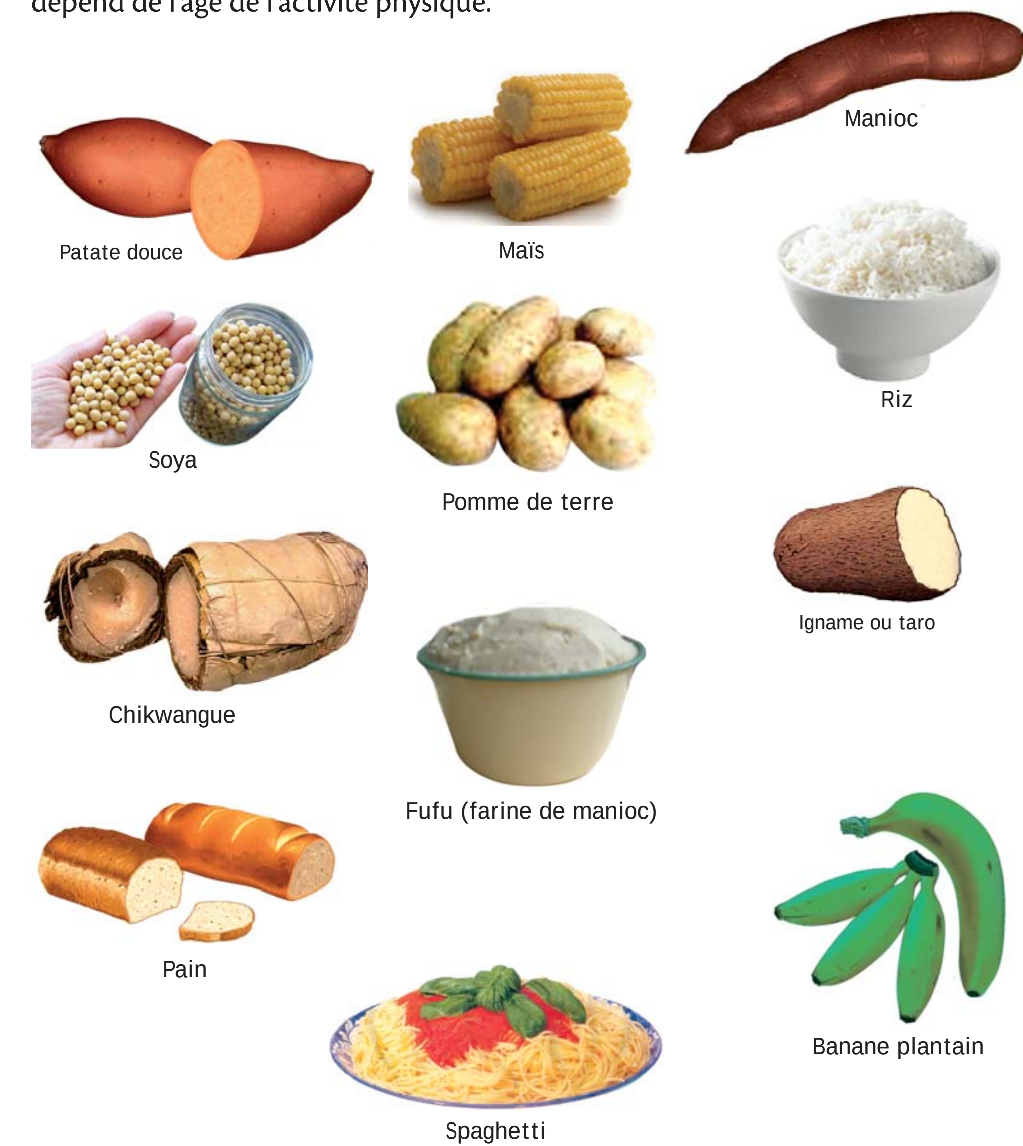
On peut doser la quantité d'hémoglobine liée au glucose. Chez une personne normale 5% environ de cette hémoglobine est liée au glucose.

Chez le sujet atteint de diabète il y a beaucoup de glucose circulant il y aura aussi plus de glucose lié à l'hémoglobine. Il y aura 6 %, 7% ou même jusque 10% voir même plus d'hémoglobine liée. On parle d'hémoglobine glyquée.

glucides à digestion lente comme n'importe quelle personne en bonne santé. La quantité dépend du poids selon qu l'on est maigre ou gros.

Voici quelques exemples : le pain, le manioc, le riz, la farine de maïs, les bananes plantain, les patates douces, les pommes de terre, les haricots, les pâtes, le mais, le mil, le soja ou le couscous. La plupart de ces aliments contiennent également des vitamines, des fibres et des minéraux.

Chaque repas doit contenir une quantité adaptée d'hydrates de carbone, cela dépend de l'âge de l'activité physique.



Alimentation pour les jeunes diabétiques

Pourquoi parlons-nous de la nourriture ?

La nourriture joue un rôle important dans la vie de chacun d'entre nous. Nous y puisons l'énergie nécessaire pour mener une vie normale. Un organisme qui grandit a besoin de plus d'énergie qu'une personne plus âgée. De plus, la nourriture a une grande influence sur la glycémie.

Quel genre de nourriture faut-il manger ?

- Des hydrates de carbone : des sucres lents ou féculents et des sucres rapides qui sont une source d'énergie pour le fonctionnement des muscles et des activités intellectuelles.
- Les graisses ou les lipides sont également une source d'énergie.
- Les protéines sont nécessaires à la construction du corps.
- Les vitamines et les minéraux sont nécessaires en très petite quantité pour certaines activités corporelles, par exemple le fer pour les globules rouges, le calcium pour les os.
- Les fibres aident à digérer les aliments.
- L'eau aide à la circulation, au fonctionnement des reins et autres organes.

Composition de certains produits alimentaires

Les produits alimentaires sont divisés en différentes catégories :

Les hydrates de carbone (glucides) :

Ils peuvent être divisés en deux catégories :

- les féculents ou glucides à digestion lente. On parle de farineux car plusieurs ressemblent à de la farine.
- les sucres avec une vitesse de digestion rapide. Leur goût est habituellement sucré

La différence est importante à connaître pour une personne qui a le diabète.

Les hydrates de carbone avec une vitesse de digestion lente :

Constituent la partie la plus importante de notre alimentation. Ils fournissent plus de 50 % de l'énergie chez tous, bien portants ou diabétiques. Les personnes qui ont le diabète ont besoin d'énergie et doivent manger des féculents ou des

Le chiffre obtenu donne une idée du taux de glucose dans le sang pendant les deux ou trois mois qui ont précédé la prise de sang pour faire l'examen.

On pratique cet examen au laboratoire ce qui nécessite une prise de sang veineux ou parfois capillaire au bout du doigt.

L'albumine dans les urines :

Elle se recherche au moins une fois par an et plus si c'est positif. Elle nous apprend que le rein souffre.

Le carnet

C'est un outil essentiel dans la surveillance. Il permet de savoir ce qui se passe dans la vie d'une personne atteinte du diabète.

CONSULTATION
POUR DIABETIQUES

CARNET DE TRAITEMENT

N° 197

Nom : BIJOU-LOMBOTO-ITOFO

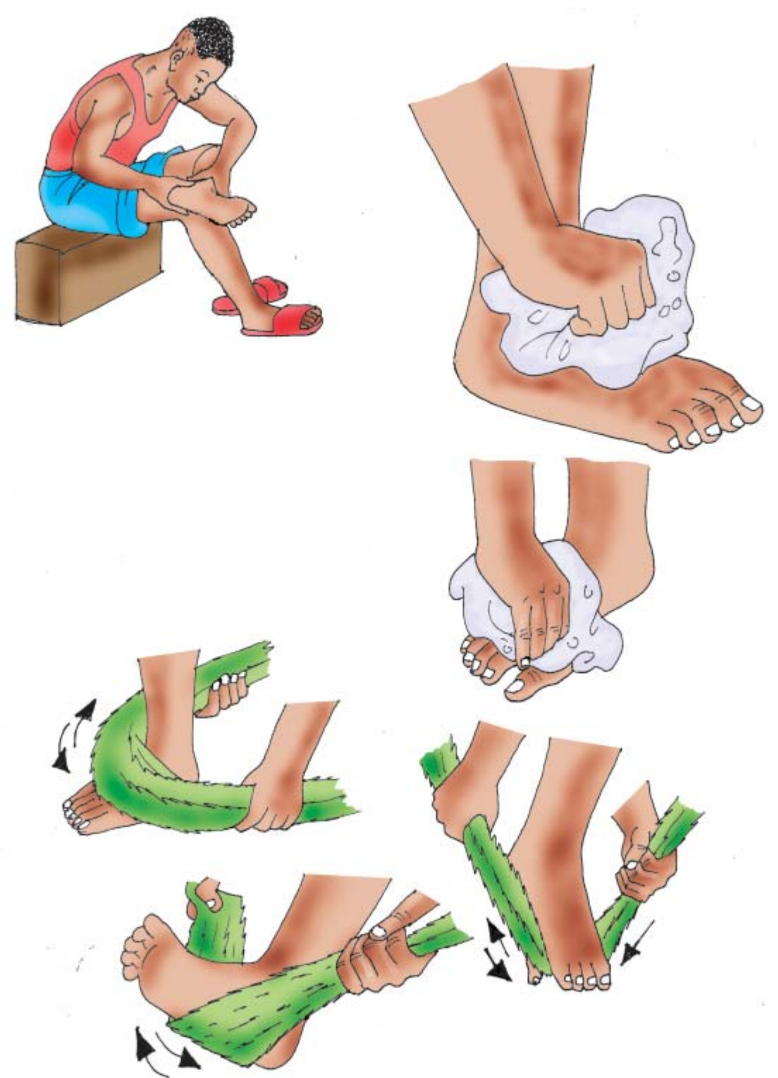
Date	Ex urines		Traitement	
	M	S	M	S
19/12/97	++++(2%		20 NPH	

On inscrit les injections d'insuline chaque jour, de même que les résultats des examens d'urine et de sang, les malaises, les traitements pour d'autres maladies, les hospitalisations. Remplir le carnet n'est pas un exercice d'écriture comme en classe, ce doit être le reflet de ce qui se passe dans la vie au jour le jour.

Le médecin ou l'infirmier pourra mieux comprendre les difficultés rencontrées et trouver une solution à chaque situation particulière.

Surveillance et soins des pieds

Vous serez étonnés d'entendre que vos pieds doivent être l'objet d'une attention spéciale.



On vous a dit que le diabète peut faire du mal à vos artères et à vos nerfs. C'est vrai aussi pour les artères et les nerfs du pied.

Un nerf un peu malade a pour conséquence que vous ne sentirez pas une blessure ou un coup en marchant ou en montant dans le bus. Comme vous n'avez pas mal vous

ne vous soignez pas et la plaie risque de s'infecter, d'autant plus que la circulation n'est pas aussi bonne qu'il faudrait.

Donc prenez l'habitude de regarder vos pieds chaque jour, comme illustré sur le dessin ci-contre. Vous êtes souple et ce sera possible. Vous regardez et vous passez la main sur le dos du pied puis sur la plante pour rechercher une bosse ou une fosse anormale, un endroit trop dur, ou trop épais, une petite blessure, une mycose entre deux orteils.

Vous lavez soigneusement vos pieds à l'eau et au savon. Puis vous séchez, comme dans les illustrations ci jointes en faisant attention aux espaces entre les orteils.

Portez des chaussures qui ne sont pas trop étroites, sans haut talon. Mettez si possible des chaussettes



Si vous avez des chaussures fermées veillez à ce qu'elles permettent la transpiration, ne marchez pas nu-pied. Mettez au mois des babouches ou des sandales..

Consultez rapidement à la moindre blessure. Des soins rapides permettent une guérison sans problème. Si vous attendez, la guérison peut prendre beaucoup de temps et laissera des cicatrices invalidantes.